

57.0
Е63

Д. Еникеева

С Е К С У А Л Ь Н А Я
ЖИЗНЬ
ЖЕНЩИНЫ



П О П У Л Я Р Н А Я
Э Н Ц И К Л О П Е Д И Я

АСТ ПРЕСС

258

104117 (14)

+

3 ТМО Т. 3.600.000 З. 2849—90

14.12.13
✓

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТОК
СРОКОВ ВОЗВРАТА

КНИГА ДОЛЖНА БЫТЬ
ВОЗВРАЩЕНА НЕ ПОЗЖЕ
УКАЗАННОГО ЗДЕСЬ СРОКА

Колич. пред. выдач.

14.01.05

29 МАЙ 2009

22 ОКТ 2009

10 ФЕВ 2011

3 ТМО Т. 3.600.000 З. 2849—90

ПОПУЛЯРНА
Д. ЕНИКЕ

СЕСУА
ЖИЗ
ЖЕНШ

104117 (14)

МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ М.В. ЛОМОНОСОВА
Библиотека

МОСК
АСТ-ПР
199

«Популярная энциклопедия»

57.0

E63

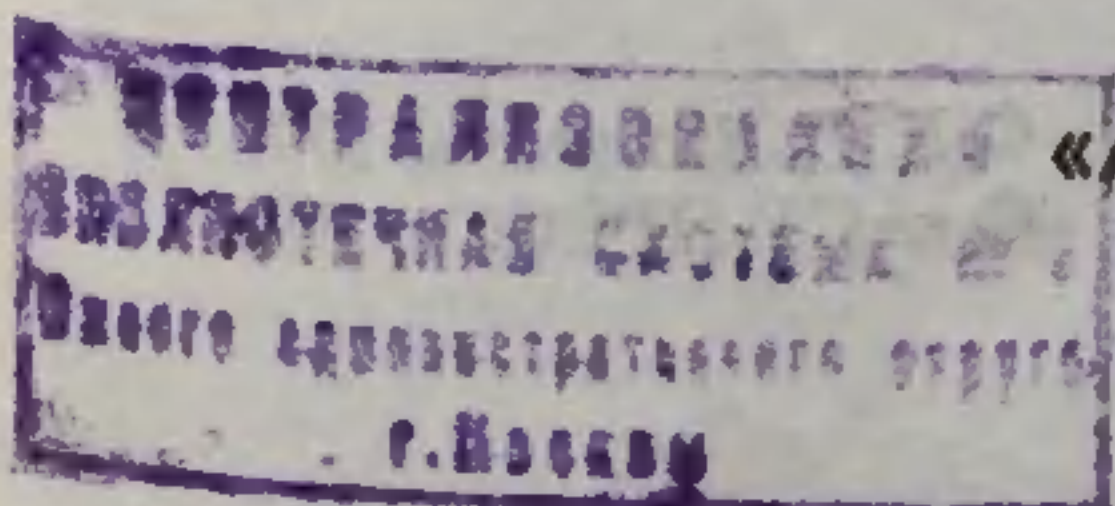
Д. Еникеева

С Е К С У А Л Ь Н А Я Ж И З Н Ъ Ж Е Н Щ И Н Ы

7

СПИСАНО

104117 (14)



Москва
«АСТ-ПРЕСС»
1998

УДК 616.8

ББК 56.1

Е 63

Еникеева Д.Д.

Е 63 Сексуальная жизнь женщины. — М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. — 720 с. — («Популярная энциклопедия»).

ISBN 5-7805-0241-2

Что мешает сексуальной жизни женщины, почему бывает сексуальная и психологическая дисгармония в браке и как можно изменить свою сексуальную жизнь и улучшить психологический климат вашей семьи — вот далеко не все темы, затронутые в книге, кроме того, в ней приводятся множество клинических примеров из практики врача-психиатра.

Наряду с «Сексуальной жизнью женщины» издательство «АСТ-ПРЕСС» выпустило книгу Д. Д. Еникеевой «Сексуальная жизнь мужчины». Оба издания удачно дополняют друг друга, предлагая читателям обширный свод знаний об интимной жизни мужчины и женщины.

Е 4108110100-034
8П9(03)-98

УДК 616.8
ББК 56.1

ISBN 5-7805-0241-2

© Д. Д. Еникеева, 1998
© «АСТ-ПРЕСС», 1998

ОГЛАВЛЕНИЕ

Оглавление.....	3
Предисловие	6
Глава 1. Любовь и секс	9
Глава 2. Основы физиологии половой жизни	39
Глава 3. Что вы знаете о своих эrogenных зонах	56
Глава 4. Как разнообразить эротические ласки	62
Глава 5. Позы полового акта.....	81
Глава 6. Сексуальная гармония.....	92
Глава 7. Как женщине изменить свою сексуальную жизнь	111
Глава 8. Как тренировать мышцы, участвующие в половом акте	119
Глава 9. Эротизация брачной жизни.....	122
Глава 10. Что мешает сексуальной жизни женщины	127
Глава 11. Как относиться к недостаткам и увлечениям мужа	152
Глава 12. Семейные ссоры	158
Глава 13. Если ваш муж лентяй.....	165
Глава 14. Как воспитать хорошего мужа.....	180
Глава 15. Гармоничный брак.....	185
Глава 16. Маленькие женские хитрости	193
Глава 17. Если у вас не хватает времени на секс	196
Глава 18. Если у вас маленький ребенок.....	202
Глава 19. Муж и любовник	207
Глава 20. Если вы изменили мужу	214
Глава 21. Если муж вам изменяет.....	218
Глава 22. Советы женам, если муж изменил	239
Глава 23. Как красиво отомстить сопернице.....	249
Глава 24. Как предотвратить измены мужа	257
Глава 25. Ревность.....	272

Глава 26. Если вы считаете себя неревнивой	279
Глава 27. О женской дружбе	285
Глава 28. О женственности и женской слабости	289
Глава 29. Если вы решились на развод	292
Глава 30. Развод и дети	307
Глава 31. Неполная и деформированная семья	315
Глава 32. Гражданский брак	320
Глава 33. Ранний брак	332
Глава 34. Если ваш муж пьет	336
Глава 35. О девственности	354
Глава 36. Советы новобрачным	356
Глава 37. Советы тем, кто еще не замужем	360
Глава 38. Как выбрать хорошего мужа	365
Глава 39. Если ваш избранник женат	371
Глава 40. Сексуальная совместимость партнеров	377
Глава 41. Секс и супружество	382
Глава 42. Психосексуальное развитие женщины	387
Задержка психосексуального развития	395
Преждевременное психосексуальное развитие	400
Глава 43. Преждевременное половое созревание	406
Глава 44. Замедленное половое созревание	411
Недостаточность гормонов	412
Глава 45. Сексуальные отклонения в подростковом возрасте	413
Онанизм (мастурбация)	413
Ранняя половая жизнь	416
Петтинг	418
«Вафлизм»	420
Глава 46. Сексуальная жизнь в норме	423
Глава 47. Сексуальные дисфункции у женщин	430
Глава 48. Сексуальные альтруисты и сексуальные эгоисты	433
Глава 49. Почему бывает сексуальная дисгармония	438
Глава 50. Половая холодность женщины и эротически неразбуженная женщина	448

Глава 51. О женщинах
Трансформация
Женщины
Глава 52. Сексуальность
Глава 53. Порнография
Глава 54. Почему же
Глава 55. Мастурбация
человека
Глава 56. Болевые сексуальные
Глава 57. Как помочь
Глава 58. Климакс и
Глава 59. Если у вас
Глава 60. Психология
Глава 61. Старая дева
Глава 62. Сексуальность
Гомосексуальность
Транссексуальность
Трансвестизм
Эфебофилия
Геронтофилия
Садизм
Мазохизм
Инцест
Зоофилия
Глава 63. Сексуальность
Гиперсексуальность
Групповой секс
Беспорядочный секс
Послесловие
Краткий словарь терминов
Список литературы

Глава 51. О женщинах с мужским характером.....	500
Трансформация полоролевого поведения.....	503
Женщины-феминистки.....	528
Глава 52. Сексуальные фантазии женщин и эротические сновидения.....	546
Глава 53. Порнография и эротика.....	549
Глава 54. Почему женщины недовольны своей интимной жизнью.....	552
Глава 55. Мастурбация — суррогатная форма половой разрядки взрослого человека	561
Глава 56. Болевые сексуальные расстройства.....	570
Глава 57. Как помочь партнеру, если у него проблемы с потенцией	574
Глава 58. Климакс и сексуальность женщины.....	582
Глава 59. Если у вас проблемы с сексом	584
Глава 60. Психология и психопатология	586
Глава 61. Старая дева.....	619
Глава 62. Сексуальные извращения у женщин	635
Гомосексуализм (лесбиянство).....	637
Транссексуализм	663
Трансвестизм.....	673
Эфебофилия	676
Геронтофилия	679
Садизм	681
Мазохизм	685
Инцест	688
Зоофилия (содомия).....	695
Глава 63. Сексуальные отклонения у женщин.....	698
Гиперсексуальность и нимфомания.....	698
Групповой секс	702
Беспорядочные половые связи (промискуитет).....	706
Послесловие	710
Краткий словарь терминов	711
Список литературы.....	717

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга для женщин всех возрастов — и для девушек, которые еще не замужем, и для тех, кто собирается выйти замуж, и для молодых жен, и для зрелых женщин.

Тем, кто еще не замужем, она поможет правильно строить свои отношения с сексуальным партнером, а впоследствии и с мужем. Замужним женщинам, недовольным мужем, своим браком и своей сексуальной жизнью, она поможет исправить существующее положение вещей, улучшить психологические отношения с мужем и интимную жизнь.

Здесь отражены все аспекты сексуальной жизни женщины — и физиология, и сексуальная гармония, и эротика, и духовность.

Наши женщины многого не знают о сексе. Молодежь постигает эту науку на собственной практике, подчас не имея даже элементарных знаний. Девочки и девушки, рано начинающие половую жизнь с такими же юными и неопытными юношами, нередко бывают разочарованы первым половым актом. Они думают, что это экстаз и возвышенный акт, но иногда в жизни все проходит быстро, примитивно и грубо. А первое разочарование накладывает отпечаток на всю их дальнейшую жизнь и на отношение к сексу.

Неверно мнение, что каждая женщина может постичь науку секса на собственной практике. Это как раз и приводит к тому, что, не имея элементарных знаний о сексуальной технике и эротике и живя с таким же неумелым сексуальным партнером, женщина не в силах что-либо изменить в своей жизни. Партнер неопытен, а женщина стесняется говорить ему, что она не получает удовлетворения от половой близости. Со временем интимные отношения становятся ей в тягость, а некоторые женщины даже испытывают отвращение к половому акту.

Мужчина при половом акте всегда получает удовлетворение, поэтому многих эгоистичных мужчин не волнует, что партнерша не удовлетворена. Главное, что он сам получил желаемую разрядку.

Но дело не только в том, что многие мужчины эгоистичны. Некоторые мужчины, как и женщины, не имеют самых элементарных представлений о сексуальной гармонии и о том, что женщина во время полового акта тоже должна испытывать наслаждение. При опросе мужского населения Польши выяснились очень печальные факты. На вопрос анкеты: «Знаете ли вы, что женщина должна испытывать при половом сношении приятные чувства?» — только 15% мужчин ответили, что им это известно. А на вопрос: «Знаете ли вы, что, как и мужчина, женщина при сношении должна испытывать оргазм?» — 47% мужчин ответили, что они впервые об этом слышат. Эти плачевные результаты названы отечественным сексологом Н.В.Ивановым «исповедью поколения». А ведь Польша считается страной высокой сексуальной культуры. Что же тогда говорить о наших мужчинах, когда многие годы в нашей стране секс считался запретной темой, о нем не только не писали, но даже и не говорили?! Считалось неприличным обсуждать сексуальные проблемы даже в своем кругу, если в разговоре участвовали и мужчины, и женщины.

Мужчины обсуждают свои любовные победы в мужском кругу, ■ порой это циничное смакование грязных деталей или явное хвастовство. Мало кто из наших мужчин относится к интимной жизни как к возвышенному слиянию двух любящих людей. Циничные разговоры с приятелями отражают отношение к сексу некоторых наших соотечественников — пренебрежение эротикой ■ чувственным компонентом сексуальных отношений или явное преувеличение своих сексуальных достоинств — сколько раз ■ как часто он может совершать половой акт, сколько у него было любовниц и прочее.

Хотя на самом деле все обстоит совсем не так. Обследование мужчин, считающихся здоровыми с точки зрения сексопатологии, проведенное научно-методическим центром по сексопатологии, показывает, что сексуальные возможности современных мужчин весьма невелики.

Все это сказывается на сексуальной жизни женщин. Плохой сексуальный партнер не может разбудить чувственность женщины, ■ она остается эротически неразбуженной. Многие женщины никогда не испытывали оргазма при половом акте, хотя у них нет никакой сексуальной патологии и они не являются фригидными. В их сексуальной неудовлетворенности виноват партнер. Либо он сексуальный эгоист и ищет в интимной близости лишь собственного полового удовлетворения, либо он «сексуально неграмотный» партнер и не знает даже азов сексуальной техники, либо у него есть сексуальные нарушения (слабая эрекция, преждевременная эякуляция), из-за которых женщина не может получить сексуального удовлетворения. То есть проблемы мужчины неизбежно отражаются на сексуальной жизни женщины, поскольку ее половое удовлетворение целиком зависит от сексуального поведения партнера.

Недостаток информации о нормальной сексуальной жизни — тоже одна из причин сексуальной дисгармонии в партнерской паре мужчины и женщины.

Мешает партнерам и узкий диапазон приемлемости — то есть мнение, что можно себе позволить при интимном сближении, а чего нельзя, что нравственно, а что безнравственно. Поэтому многие пары отвергают эротические ласки и способы полового удовлетворения, которые, на их взгляд (или по мнению только одного из партнеров), являются извращением, безнравственностью, хотя подобная эротическая стимуляция является общепринятой и повсеместно практикуется современными парами с широким диапазоном приемлемости.

Если бы все наши мужчины и все наши женщины знали, каким должен был быть нормальный секс, то у нас не было бы неудовлетворенных женщин. Или, по крайней мере, их стало бы значительно меньше, потому что истинно фригидных женщин очень немного. В основном это просто эротически неразбуженные женщины.

Многие женщины зрелого возраста сожалеют, что в свое время ничего не знали ни о технике полового акта, ни об эротических ласках, всю свою жизнь совершали половой акт в одной ■ той же позе, а теперь, на закате лет, уже поздно что-либо менять — либо мужа нет, либо он уже не молод и стал безразличен к сексу. Они и сейчас не отказались бы разнообразить свою сексуальную жизнь, но уже нет возможности. Им остается только сожалеть, что в самые лучшие молодые годы они были обделены в своей сексуальной и эмоциональной жизни. Чтобы потом не жалеть ■ прошедших годах, лучше попытаться все исправить, пока еще есть для этого возможность.

В последнее время на прилавках появились книги иностранных авторов по вопросам семьи и брака, переведенные на русский язык. Они написаны зарубежными психологами и сексологами, поэтому многие советы совершенно не подходят для психологии и образа жизни наших людей. Совет: «Если вам грустно или вы поссорились с мужем, поезжайте на Таити, наденьте модный ку-

пальник или купите себе новую машину» — или: «Если вас не устраивает ваш сексуальный партнер — гоните его прочь ■ найдите другого» — вряд ли воспримут наши читательницы. На Западе совсем другая жизнь ■ в психологическом, и в материальном отношении, другие приоритеты и жизненные ценности.

В одной из телепередач прозвучал упрек в адрес отечественных психиатров и психологов, что нет книг по проблемам семьи ■ брака. Статей в популярных еженедельниках и газетах читателям явно недостаточно.

В этой книге автор попытается восполнить этот пробел, исходя из психологии наших людей ■ наших житейских ситуаций. Мы поговорим о том, что мешает людям ■ их семейной жизни, почему супруги не понимают друг друга и нарастает их взаимное недовольство, что нужно знать супругам о психологических особенностях мужчин и женщин и как достичь взаимопонимания. Сексуальные нарушения ■ различные житейские ситуации проиллюстрированы клиническими примерами из практики психиатра. Из приведенных в книге клинических примеров вы сможете извлечь для себя немало полезного.

Конечно, интимная жизнь партнерской пары — это взаимоотношения двух людей, мужчины и женщины, и расчленив ее на две составляющие сложно. Однако психология мужчин и женщин различна, поэтому рекомендации тоже различаются. Мужчин больше всего интересует сексуальная техника ■ понятие сексологической нормы. Один из самых частых вопросов, который и в приватной беседе, и на приеме у сексопатолога задают здоровые мужчины, не имеющие проблем в интимной жизни: «Все ли у меня нормально в сексуальном плане и какова норма продолжительности полового акта, частоты сношений в день, в неделю?» Мужчин интересует, как продлить половой акт, как бороться с преждевременной эякуляцией, как возбудить партнершу и дать ей удовлетворение. А женщин больше интересуют чувства, любовь, психологические и эмоциональные взаимоотношения с партнером.

Сексопатология как раздел психиатрии — сложная наука, которая использует специфические термины. В популярной книге изложение максимально упрощено, но без некоторых терминов обойтись невозможно, ■ они все разъяснены. В тексте они выделены жирным шрифтом, а в конце книги дан краткий словарь терминов.

Любовь на
подарить и чрез
жет вдохновить
преступления. I
зыки — связаны
Чувственный
природы — секс
нравственно-эти
С самого нача
до последних дн
Существует и пл
лых людей любо
влечением к объе
Без духовной б
ношения, которы
полным провалом
Почему люди н
извечный вопрос,
Поэты, писател
ти какое-то биоло
зу и оценке это ве
Ученые говорят
биохимические из
кое упрощенное би
няет, почему мужч
шине, а женщина
влекательных женщ
внимания на женщ
вают такой ослепля
видит в ней никаки
Если спросить в
вряд ли ответит. К
нять, какие именн
бит. Любовь не под
несовместимы.
Влюбленные не за
мают любимую женщ
целого красивые ноги
ловек влюбляется и

Глава 1

ЛЮБОВЬ И СЕКС

Любовь, если нет ■ ней страсти,— ничто,
всего лишь пошлое и бессмысленное
приключение ■ мире зла.

Томас Манн

Любовь на протяжении тысячелетий влияет на судьбы людей: она может подарить ■ чрезвычайное наслаждение, ■ стать непоправимой трагедией, может вдохновить на величайшие произведения искусства и стать причиной преступления. Все достижения мировой культуры — живописи, поэзии, музыки — связаны с этим прекрасным чувством.

Чувственный компонент любви идет от самых древних слоев человеческой природы — сексуального влечения, и вместе с тем любовь связана с высшими нравственно-этическими идеалами.

С самого начала появления полового влечения, с первой влюбленности и до последних дней человек нуждается в любви, ласке и взаимопонимании. Существует ■ платоническая любовь, но у большинства современных взрослых людей любовь как высшее нравственное чувство сочетается с половым влечением к объекту любви. Оба эти чувства неразделимы.

Без духовной близости половое влечение со временем может угаснуть. Отношения, которые основываются только на сексе, чаще всего заканчиваются полным провалом.

Почему люди влюбляются ■ любят — пока никто не смог ответить на этот извечный вопрос, который человечество задает себе уже много веков.

Поэты, писатели и художники воспевают любовь, а ученые пытаются найти какое-то биологическое обоснование любви, но строгому научному анализу ■ оценке это великое чувство не подвластно.

Ученые говорят, что в организме влюбленного происходят определенные биохимические изменения и вырабатывается определенное вещество. Но такое упрощенное биологическое толкование этого великого чувства не объясняет, почему мужчина влюбляется и испытывает страсть именно к этой женщине, а женщина именно к этому мужчине, когда рядом много других привлекательных женщин и мужчин. А другие мужчины могут и не обращать внимания на женщину, которую он любит, а если и обращают, то не испытывают такой ослепляющей страсти. А он считает ее верхом совершенства и не видит в ней никаких недостатков.

Если спросить влюбленного, почему он любит именно этого человека, он вряд ли ответит. Когда человек начинает анализировать любимого и объяснять, какие именно его качества в нем привлекают,— значит, он его не любит. Любовь не поддается трезвому анализу. Рационализм ■ любовь просто несовместимы.

Влюбленные не замечают недостатков друг в друге. Мужчины воспринимают любимую женщину как бы пятном, одним целым, не вычленив из этого целого красивые ноги, или лицо, или ее характер. Не бывает такого, что человек влюбляется и любит за какие-то достоинства.

Хотя внешность женщины имеет немаловажное значение, но лишь для первоначального интереса. Красота — лишь эротический ■ эстетический стимул для мужчины.

Даже очень красивые женщины и очень красивые мужчины могут ни у кого не вызывать страстной любви. Они могут нравиться, у них всегда есть поклонники и поклонницы, есть и сексуальные партнеры, но даже писаная красавица за всю свою жизнь может ни разу не внушить безумной страсти. А не столь красивые женщины и мужчины могут вызвать безграничную любовь.

Есть женщины необычайно притягательные. От них исходит какой-то необычайный магнетизм, они окружены биополем, которое притягивает мужчин. Это «сексапильность», от слов «sex appeal» — сексуальная привлекательность женщины, возбуждающая чувственные эмоции у мужчины.

Сексапильность — это не синоним сексуальности женщины. Сексуальность характеризует саму женщину, ее потребности в сексе, а сексапильность означает способность женщины вызывать сексуальное влечение у мужчин. Но у одной женщины оба эти качества могут сочетаться.

Вспомните Лушку из романа Шолохова «Поднятая целина» или Дарью и Аксиныю из «Тихого Дона», да и многих других литературных героинь, — насколько желанны для многих мужчин сексапильные женщины, у которых есть шарм и «изюминка», а в глазах — «чертовщинка», в каждом движении явно видна их чувственность ■ женственность, и даже некоторая порочность, доступность, сексуальный опыт, а «взгляд манит» мужчину, как бы обещая ему наслаждение.

Таким женщинам даже не нужны обычные ухищрения женского кокетства, чрезмерное увлечение косметикой или следование моде ■ одежде. Их чувственность мужчины ощущают на подсознательном уровне, без всяких слов, как будто такие женщины обладают особой биоэнергетикой — мужчина взглянул на нее, встретился взглядом, все понял — и потерял голову.

Вот как устами героя описывает Ги де Мопассан в рассказе «Шпилька» влечение мужчины к такой женщине: «Когда я глядел на нее, мне одинаково хотелось и убить ее, и поцеловать. Глядя на нее, я чувствовал бешеную потребность раскрыть объятия, стиснуть и задушить ее. В глубине ее глаз было что-то вероломное и неуловимое, внушавшее мне отвращение; и за это, может быть, я так ■ любил ее. Женственное начало, отталкивающее и сводящее с ума, женственное начало было в ней сильнее, чем в какой-либо другой женщине. Она была полна, переполнена им, и оно исходило из нее пьянящим и ядовитым флюидом. Она была Женщиной более, чем кто-либо ■ какими глазами, как будто взглядом отдавалась каждому из них. Это приводило меня в отчаяние, но еще больше привязывало к ней. Какая это была мука! В театре, в ресторане — всюду мне казалось, что ею обладали на моих глазах. И действительно, как только я оставлял ее одну, другие обладали ею».

А.Нин в рассказе «Королева» так описывает влечение мужчины к очень сексуальной партнерше: «Она творила любовь в каждый момент своей жизни, даже, например, когда ела. ...По ее позе можно было почувствовать, что ее ягодицы распластались по сиденью и что все в ней готово к обладанию. Ее груди всей тяжестью касались стола, и если она смеялась, то это был эротический смех удовлетворенной женщины, смех тела, которое наслаждается каждой своей порой, каждой клеткой — тело, ласкаемое целым миром. То, что постоянно происходило в ее глазах, было таким лихорадочным, таким обжигающим, таким напряженным, что порой, когда я смотрел прямо в ее зрачки и чувствовал, как мой фаллос поднимается и пульсирует, то такую же пульсацию я видел в этих глазах. Одними только глазами она могла дать этот, столь

совершенный эротический ответ. Что-то пожирающее, как огонь, зажигающее мужчину с ног до головы, что могло, как пламенем, уничтожить наслаждением, никогда не испытанным прежде. Еще до того, как мужчины видели ее лицо, они начинали за ней идти, словно она оставляла после себя звериный запах. Удивительно, что происходит с мужчиной, когда он видит перед собой поистине сексуальное животное. Женщины, которые беззастенчиво сексуальны, у которых на лице нарисована словно их метка; женщины, которые возбуждают в мужчине желание выставить перед ними свой фаллос; женщины, для которых одежда — это лишь способ подать нам влекущие части тела; женщины, которые швыряют в нас свою чувственность сквозь губы, ноздри, изо рта, глаз и волос — источают секс всем телом — вот женщины, которых я люблю!»

Некоторые женщины весьма вольного поведения привлекательны для мужчин именно своей сексуальностью. Такая женщина может дарить мужчине жаркие ночи, но превратить его жизнь в ад. И хотя мужчина испытывает бешеную ревность, а его жизнь с такой возлюбленной мучительна из-за ее измен или его постоянных опасений, что она может изменить, — но сексуальное влечение к ней так интенсивно, что даже сильные мужчины теряют голову и собственное достоинство.

То же самое и в отношении женщин. «Неравный брак», необъяснимый с точки зрения окружающих, когда интеллигентная женщина замужем за мужчиной из низших социальных слоев, — тоже нередко объясняется сильным сексуальным влечением и сексуальной гармонией партнеров.

Немало случаев, когда любовник красивой — яркой женщины совершенно иного интеллектуального уровня — необразован, неумен, к тому же некрасив и невысок, ни внешне, ни как личность ничем не примечателен. Всем известны случаи любовной связи — даже брака принцессы с телохранителем, богатой женщины со своим шофером или кем-либо из обслуживающего персонала. Некоторые знаменитые киноактрисы и манекенщицы выходят замуж за таких мужчин, имея в прошлом опыт неудачного замужества с людьми из своего круга. И счастливы в новом браке.

Есть очень сексапильные женщины, рядом с которой «тает» любой мужчина, не в силах противостоять ее неотразимому обаянию — женственности.

Клинический пример

Анатолий К., 38 лет, инженер, женат. Вот его дословный рассказ:

«Однажды к нам в отдел пришла новая сотрудница, Лена. Ей было 28 лет, она была замужем, у нее двое детей, хорошая, устроенная семейная жизнь, богатый муж, который ее обожал. Она долго не работала, сидела с детьми, потом заскучала дома и захотела работать, хотя материально они были хорошо обеспечены.

Когда она пришла, в нашем отделе как будто свежим ветром повеяло. Она была, как магнит, а все наши «мужики» липли к ней, как металлические частички. Она так смотрела на мужчин, что все невольно начинали за ней ухаживать, даже наши «старые мухоморы» приободрились. Под разными предлогами к нам забегал то один, то другой, и все останавливались у ее стола, кто цветок положит, кто какой-то необыкновенный ластик, или просто останавливались поболтать.

Женщины ее сразу невзлюбили, наверное, женская ревность. У одной нашей сотрудницы был роман с нашим главным инженером, так тот сразу «дал ей отставку» и всю стал ухаживать за Леной.

Она была какая-то необыкновенная, как будто вокруг нее ореол какой-

то. У нее были бархатные, мягкие, чудные глаза. Они излучали какое-то гипнотическое притяжение. Я даже не знаю, была ли она красивой, я об этом даже как-то и не думал.

Наши женщины злились и обсуждали ее, говорили, что нет в ней ничего особенного, даже пытались делать какие-то грязные намеки, что она развратная, что «с жиру бесится» — денег полно, а на работу вышла, чтобы «хахался» себе найти. Но они быстро прикусили свои языки, потому что Лена ни с кем «шашней» не водила.

Она всем улыбалась, никого не отталкивала, мужчины вились вокруг нее, как мотыльки, она взглядом вроде бы всех поощряла, а на деле никому ничего не позволяла. Наши ловеласы, которые имели интрижки с каждой новенькой сотрудницей, если она не уродина, быстро отскочили от нее. Поначалу они пытались с нею заигрывать, приглашали после работы на свидания, но она умела так отказать, что сразу было понятно, что это все-ррез, и никто не обижался.

Лена не была ханжой или «синим чулком» и не ссыалась, что у нее ревнивый муж. Она как-то по-другому умела пресечь ухаживания, никого не унижая. Она как бы говорила: «Ты хороший человек и ты мне нравишься, но давай оставим все, как есть».

И наши сердцееды быстро отстали. Один из них попытался в мужской компании сказать, что она просто фригидная женщина, ей нравятся ухаживания, и чем больше ухажеров, тем лучше, за что получил «по морде» от нашего самого молодого конструктора, который был в Лену серьезно влюблен. Дело дошло до драки, их еле-еле разняли. Жаль, меня там не было, а то он и от меня бы «схлопотал по морде». Привык иметь дело с секретаршами и чертежницами, которые надеялись, что он женится, а он всем «мозги компостировал», а сам, как петух.

Я таких женщин еще никогда не встречал, думал, такие только в романах бывают. Тоже в нее влюбился, как школьник. Таращился на нее целыми днями, мне даже не надо было около нее стоять или с ней разговаривать. Она сидела наискосок от меня, а я целыми днями ничего не делал — только смотрел на нее. Наши женщины надо мной подшучивали. Одна из них, у меня с ней давно был короткий «служебный роман», особенно изощрялась. А мне было все равно.

Мне казалось, что я любил жену, мы поженились по любви, с женой все годы прожили хорошо, у нас рос сын. Никогда не думал, что могу так влюбиться. На работу мчался, как на праздник, даже сам не замечал, что напеваю про себя. Жена как-то заметила, что я стал тщательно бриться и сменил стрижку, стал ходить на работу в костюме и при галстуке, а раньше ходил в джинсах и свитере.

Я жене, конечно, ничего не говорил, но она умная женщина и хорошо чувствует меня, сама все поняла. Она не скандалила, только смотрела на меня грустными глазами.

И постели у нас все разладилось. Мне совсем не хотелось заниматься любовью с женой, казалось, что это предательство, да и желания не было. Жена несколько раз попыталась сама начать и приласкать меня. Раньше мне ее активность нравилась, она у меня темпераментная женщина, а теперь ничего не получалось.

Хотя я к жене по-прежнему хорошо относился, и сейчас хорошо отношусь, она ничего плохого мне не сделала, вела себя очень сдержанно, хоть и грустила. Но домой мне было тягостно возвращаться, не хотелось видеть печальную жену. После работы я старался подольше не приходить домой,

то заезжал к старым друзьям, и мы напивались с ними «в стельку», то сам заходил в какой-нибудь бар.

Жена долго молчала, потом не выдержала и сказала, что на многое закрывает глаза, но с моим пьянством мириться не собирается. Мы стали ссориться, и она предложила развод. Может быть, она хотела просто припугнуть меня, но я сразу согласился. Сам не знаю почему. Мне ведь с Леной «ничего не светило».

Я пару раз предложил Лене подвезти ее до дома, она согласилась. По дороге мы болтали и смеялись, а я так и не смог что-нибудь сказать о том, как я к ней отношусь, и договориться о свидании.

Она на меня смотрела, как и на всех остальных мужчин. Никого из нас она не выделяла и постепенно всех поставила на место. Вокруг нее по-прежнему «вились» наши мужчины, но больше никто не пытался серьезно за ней «приударить», хотя все ухаживали.

Когда мы с женой развелись, я пить бросил. Я понял, что это не выход. Пытался «вылечиться» от Лены, завел себе любовницу, которая работала в соседнем отделе, но только опозорился. Она потом долго меня домогалась, подкарауливала после работы, заманивала к себе, но я отказывался. Она разозлилась и «раззвонила» всем, что я импотент. Я себя импотентом не считал, но слышать это было обидно.

Сам не знаю, на что я надеялся. Лена прекрасно знала, как я к ней отношусь, да и все это знали. Но она не старалась меня ни привлечь, ни оттолкнуть. Она такая естественная, просто у нее сущность такая и, наверное, призвание — всем нравиться. Потом мы с нею подружились, я ее часто подвозил до дома после работы, а утром встречал перед работой, и мы вместе ехали. Она была не против, но как-то незаметно держала меня на дистанции.

Я даже бывал у нее дома, познакомился с ее мужем. В нем нет ничего особенного, мужчина как мужчина. Он даже не ревновал ее.

У нас с ним был серьезный разговор. Он мне сказал: «И вы тоже, я вижу, влюблены в мою жену. В нее всегда все влюбляются. Еще когда она была студенткой, у нее отбоя не было от ухажеров. Мне стоило большого труда завоевать ее благосклонность. Я боялся вначале, что поклонники не оставят ее в покое и после нашей свадьбы, поэтому и постарался побыстрее «наградить» ее детьми и даже запереть в четырех стенах, так боялся ее потерять. Потом понял, что этим Лену не удержишь, даже наоборот. Она как ветер, ты же не можешь удержать в руках ветер. Если она сама не захочет, то удержать ее невозможно. Она удивительная женщина, я ее люблю до сих пор, но до сих пор не знаю, любит ли она меня или только позволяет себя любить. Детей она действительно любит, а я все же отец ее детей, только на это и надеюсь. Она никогда не давала мне повода подозревать ее в легкомысленности. Она не та женщина, которой можно выдвигать необоснованные обвинения в неверности. Я ее ревную, конечно, но стараюсь этого ей не показывать. Если она поймет, то перестанет меня уважать. Я ей больше друг и отец, чем муж. И на том спасибо, я благодарен судьбе, что у меня есть Лена. Все, что я делаю, — это ради нее и ради детей. У меня одна цель в жизни — чтобы она была счастлива, спокойна и ни в чем не нуждалась. У нее очень слабое здоровье, раньше она часто болела, поэтому я был против, чтобы она работала. Но она настояла, а я никогда не умел ей отказать. Она смотрит на тебя своими лучистыми глазами, и ты, как кролик, делаешь все, что она хочет. Я понимаю, что ей не просто стало скучно дома, она не может жить без ухаживаний и внимания мужчин. Это ей необходимо. Может

быть, она вампир, а скорее всего, она донор, потому что она не отнимает энергию у других людей, а наоборот, дает им силу. Запретить вам ухаживать за моей женой я не могу, это оскорбит Лену. Хотя не могу сказать, что я от этого в восторге. Но вы, по крайней мере, не так нахальны, как другие, которые пытались за ней ухаживать. Она умеет «отваживать» нежелательных «ухажеров», если они чересчур напористы. Но ухаживания мужчин ей нравятся, и с этим уж ничего не поделаешь. Я только надеюсь, что этим все и ограничится. Только вы знайте, что вы не первый, кто по ней «сохнет» без всякой взаимности. Лена не любит причинять страдания, и если она поймет, что вы страдаете, она от вас деликатно избавится. Я не думаю, что у вас есть какой-то шанс добиться от нее большего, если вы на это рассчитываете».

И я все это выслушал от ее мужа, как школьник слушает выговор завуча. Я и сам знал, что у меня нет никаких шансов, но ничего не мог с собой поделать. Лена позволяла мне быть ее другом и только. Как только я пытался форсировать свои ухаживания — хотя бы дотронуться до нее, она так мягко отстранялась и говорила, что этим я только сделаю хуже для наших отношений.

Хоть муж и не был уверен в ее отношении к нему, Лена на самом деле его очень любила. Может быть, без сильной страсти, но она считала, что он самый порядочный и благородный человек из тех, кого ей пришлось встречать. Красота мужчины для нее ничего не значит. Мужчина должен быть красив внутренней красотой, а она считает, что муж именно тот человек, которого она хотела бы видеть рядом с собой всегда. Она говорила, что ей очень нравится, когда за ней ухаживают, но для нее это только игра. Ей самой нравятся некоторые мужчины, но не настолько, чтобы она от них потеряла голову. А просто «кочевать» из одной постели в другую ей не интересно. Если она встретит такого мужчину, который будет лучше ее мужа, то, может быть, она и увлечется им. А пока она такого не встречала.

От этих ее слов я еще раз убедился, что я «не герой ее романа». После этого разговора и напился с приятелем и пил три дня. Я решил, что больше никогда не буду за ней ухаживать, хватит вести себя как влюбленный школьник, я взрослый мужик, и вздохи под луной для меня уже пройденный этап. Я даже решил перейти на другую работу и написал заявление об уходе.

Но когда после трехдневного «загула» я пришел на работу и снова увидел Лену, я позабыл все свои благие намерения. Она обрадовалась мне, улыбнулась своей удивительной улыбкой и спросила, почему меня не было три дня на работе. И я понял, что это, наверно, мой крест на всю жизнь.

Я ничего не могу с собой поделать. Бесполезно выпрашивать у нее взаимности, как нищий подачку. Надо или принимать ее такой, какая она есть, или повеситься.

Справиться со своим чувством я не мог. Я был как больной. Наверное, любовь — это болезнь. Я понял, что никого до Лены не любил. То, что я испытывал к жене и другим женщинам, это, наверно, не любовь. А может быть, любовь бывает разная — к одним женщинам ровная, спокойная, а к другим — пламенная страсть. Раньше у меня такого никогда не было. Я сам не думал, что способен на такое чувство. Я обычный, средний мужик, достаточно циничный и многоопытный, у меня было немало женщин, но теперь они кажутся мне жалкой подделкой. Хотя у меня были и умные, и красивые женщины, но ни об одной из них я не жалею. Остались приятные воспоминания, — все.

Я надеялся, что время меня «вылечит». Я стал как бы «официальным ухажером» Лены. Я привозил ее на работу и отвозил домой. Иногда мы обедали вместе, но, когда я пытался пригласить ее вечером куда-нибудь, Лена всегда мягко отказывалась.

Не могу понять, как я с этим мирился. Я такой же, как и все, привык, что с женщиной после двух-трех свиданий, а иногда и после первого ложись в постель, а потом уже разбираешься, нравится она тебе или нет. Никогда не думал, что бывает любовь без секса. Если женщина ломалась и строила из себя «недотрогу», я быстро давал «задний ход». Не по мне это было — брать женщину длительной осадой. Если ломается, значит, не хочет или цену себе набивает. А меня к таким женщинам никогда не тянуло. Мне нравилось, когда все обоюдно. Бывало и так, что после первого раза не бывало второго. Я люблю темпераментных женщин, как моя жена.

Но с Леной я ничего не мог поделать. Я, конечно, не раз пытался пойти дальше ухаживаний, но с нею ничего не получалось. Она сразу дала понять, что, если я проявлю настойчивость, я ее потеряю.

И она не набивала себе цену, я точно знал, что именно так ■ будет. Она такой искренний человек, что ей сразу веришь и уже не сомневаешься, что именно так она и поступит. Она не жестокая, наоборот, очень мягкая и женственная, но очень прямая и открытая, без всяких этих женских штучек и увиливаний. Она, конечно, очень кокетливая и любит нравиться, но сразу дает понять, что этим все и ограничится, если кто-то хочет большего, то может не рассчитывать.

■ все равно никто на нее не сердился, ее все мужчины обожали, а женщины терпеть не могли. Мне другие мужчины даже завидовали, когда она стала только мне позволять провожать ее. Но я думаю, что она меня приблизила к себе только потому, что поняла, что я для нее не опасен и не буду к ней нагло приставать и раскладывать на сиденье машины.

Я даже не мог обижаться, так как она сразу расставила все точки над «i» — отношения чисто дружеские, но не больше. Я ее любил, а она мне только разрешала себя любить. Она мне была нужна, а я ей был не нужен. Конечно, она была ко мне даже привязана, привыкла, но не больше.

Я точно знал, что, если обижусь на нее и уйду, мое место сразу займет другой, которого она так же приручит и поставит на место. Она умела сделать мужчину послушным даже против его воли. А если он не хотел слушаться, она не собиралась удерживать.

Наверное, в этом и была ее сила. Она не была заинтересована в своем поклоннике, их у нее было много, ей было из кого выбирать. А если его не устраивали такие отношения, то она его не удерживала. Как в том анекдоте: «Не нравится — не ешь». А раз мужчина хотел оставаться с нею, то он обязан был играть по ее правилам. А не хочешь — уходи.

И при этом она не унижала, не давила на меня, не демонстрировала свою власть надо мной, хотя я ей не раз говорил, что ради нее готов на все, она и сама это знала. Когда я пытался сказать ей, что она для меня значит — иногда на меня находило такое, хотелось как-то расчувствовать ее, добиться хотя бы жалости, — она говорила: «Не надо ничего говорить, я и так все знаю. Зачем слова, у тебя на лице все написано, а я умею чувствовать и читать по лицу». И все, и разговор окончен. И сердиться на нее не могу, и изменить что-то не в силах.

Все наши на работе были уверены, что у нас с нею настоящий роман, что мы любовники, один даже стал допытываться, какая Лена в постели. Пришлось дать по морде. Больше никто с расспросами не приставал. А на

работе мужики по-прежнему вились вокруг Лены. Вначале поглядывали на меня, не дам ли я в морду, а какое я имел право? Лена бы этого не позволила. Она никому не принадлежала. Была сама по себе. Правильно ее муж говорил, что она, как ветер, — неуловимая, изменчивая и бесконечно привлекательная.

Она меня так «приручила», что я уже бросил все попытки стать ее любовником. Видел ее во сне, засыпал с ее именем ■ просыпался с мыслью о ней. Радовался, что скоро ее увижу. Выходные для меня были просто мучением. Два дня в неделю метался, как зверь в клетке, или напивался с приятелями. Но водка мне не помогала. Чем больше пил, тем больше думал о ней.

Даже как-то спьяну рассказал о ней другу. Друг, простая душа, говорит: «Да затащи ты ее в койку, сразу полегчает. Увидишь, что она такая же баба, как и все. Все они одинаковы. Твоя просто очень высокого мнения о себе. А когда окажется в горизонтальном положении, сразу с нее вся спесь слетит». Чуть не дал ему в морду. Но больше никому ничего о Лене не говорил.

Она не святая, конечно, но не такая, как все. Таких женщин, наверное, одна на миллион. А может, и больше, просто раньше мне такие не попадались. С остальными всегда все было проще.

С Леной мне тоже было легко и просто. Потом мне даже не был нужен секс с нею, я уже давно перестал на это надеяться. Нужно было только, чтобы она была рядом и смотрела на меня своими необыкновенными глазами и говорила своим чудным низким голосом, от которого у меня по спине мурашки бегали, как от прикосновения.

У меня с нею бывала эрекция, даже когда она просто смеялась или разговаривала со мной, сердце замирало и брюки становились тесными, когда она поворачивала ко мне лицо или наклоняла голову. В ней было такое природное изящество, а каждый жест, как у пантеры, гибкий, плавный и полный какой-то необычайной цельности и координированности. Никогда не думал, что женщина может быть так совершенна.

До сих пор не могу понять, была ли она красива, у меня нет ни одной ее фотографии. Иногда закрываю глаза и представляю ее, ее смех и улыбку, но не могу описать, какого цвета у нее глаза и какие черты лица. Необыкновенная, не такая, как все, — вот все, что я могу о ней сказать.

Вначале меня тяготило, что у меня с нею была эрекция, а разрядки не было. Я однажды набрался наглости и сказал ей об этом. Она как-то напряглась, глаза стали другие, чужие и холодные, и я перепугался, что она сейчас уйдет и больше никогда не позволит мне приблизиться. Хорошо, сумел вовремя спохватиться и перевести все в шутку. Она сразу расслабилась и тоже засмеялась.

Потом сама заговорила об этом и грустно так сказала, что все понимает, но ведь любовь — это когда взаимно. И все, больше ничего не сказала. ■ я понял, что она меня никогда не полюбит. То ли я не способен вызвать у нее такую любовь, то ли она так любит мужа, что больше ей никто не нужен, я так и не понял и до сих пор не пойму.

Она внешне казалась такой простой, приветливой и доброжелательной, а на самом деле, думаю, никто по-настоящему не знал, что у нее в душе.

Иногда она бывала такой грустной, но ничего не говорила. Я терялся в догадках, расспрашивал, может, я чем-то ее обидел, но она ничего не объясняла.

Я поначалу думал, что муж ее огорчил или дети, а потом понял, что он

никогда ■ жизни ее не огорчал. Он пылинки с нее сдувал. Когда он на нее смотрел, он весь преображался. Со мной он говорил как мужчина ■ мужчиной, а при Лене становился как теленок. Наверно, я тоже со стороны так смотрелся. Не то чтобы он демонстрировал какие-то нежности, обнимал или целовал ее при мне, она, по-моему, этого на людях не позволяла, но взгляд становился совсем другой, такой нежный, каким смотрят на любимого ребенка.

Она и была и ребенком, и женщиной одновременно. Никогда не думал, что ■ женщине может быть одновременно такая внутренняя сила и такая беззащитность. Хотелось взять ее на руки, баюкать, как ребенка, и шептать ей ласковые слова. Меня просто всего затапливала какая-то безграничная нежность к ней. Я думал, что убью любого, кто посмеет ее обидеть. Но обидеть ее было трудно. При всей ее беззащитности она умела постоять за себя с улыбкой на лице. Я ни разу не видел, чтобы она сердилась или повысила голос.

И дети у нее были такие же ласковые, как котята, Машенька и Витек. Мы забирали их из садика, я подолгу сидел у них дома, играл с ее детьми. Я их тоже полюбил.

Муж Лены даже привык к моему присутствию. Первое время после того крупного разговора я чувствовал, что он был немного напряжен, когда постоянно заставлял меня у них дома, особенно, когда видел, что дети на мне виснут. Но он очень хорошо чувствовал Лену ■ по ее поведению, конечно, понимал, что между нами ничего нет. Я всего лишь друг, шофер и нянька. Мне позволено обожать Лену и ничего больше. И он успокоился. Мы даже играли с ним в шахматы. Такой вот сложился нелепый треугольник.

Вечером мне не хотелось от них уезжать к себе. После развода с женой мне досталась комната в коммунальной квартире, которую я ненавидел. Но о возвращении к жене я даже и не думал, хотя она больше замуж не выходила и я знал, что, если я захочу вернуться, она не будет возражать. С сыном я виделся, и с женой тоже, но возвращаться не хотел.

Так продолжалось три года, а потом Лена серьезно заболела. У нее раньше была доброкачественная опухоль, которая сильно разрослась, и у нее были сильные боли. Подозревали, что опухоль стала злокачественной. Она очень мучилась, лежала ■ нашем онкоцентре, ее хотели оперировать, но муж увез ее в Америку на операцию и лечение. Больше они оттуда не вернулись. От матери Лены я узнал, что она так полностью и не поправилась, все время лежит в больницах ■ санаториях, а муж потратил на ее лечение большие деньги, залез в долги, но еще надеется, что удастся ее вылечить.

С тех пор моя жизнь стала серой ■ бессмысленной. Первое время я еще надеялся, что она поправится и вернется. Я, как дурак, мечтал, что буду за ней преданно ухаживать, даже если она будет тяжелобольной и прикованной к постели. Но у меня нет таких денег, как у ее мужа, чтобы вылечить ее.

Я собрал денег, чтобы поехать в Америку и увидеть ее, написал ей об этом, но она прислала письмо, чтобы я не приезжал. Она ничего не объясняла в письме, а я подумал, что Лена не хочет, чтобы я видел ее больной и беспомощной.

Для меня это было неважно, мне она была нужна любая. Но поехать я не посмел. Правильно говорил ее муж, она умеет заставить мужчину делать то, что она хочет, даже в письме. Я никогда не смел ей навязываться, хотя мне и тяжело было без нее.

Все это время, пока она была там, я жил, как во сне. Ходил, как авто-

мат, на работу, что-то ел, что-то говорил, а в душе была такая пустота. Думал, зачем я живу. Была одна надежда, что Лена вернется, любая, пусть даже инвалидом, и я опять буду рядом с ней.

Когда узнал, что надежды нет ■ она не вернется, во мне все помертвело. Понял, что никогда не увижу ее, не посмею даже поехать к ней против ее воли и жить дальше не стоит. Я ночью был в буквальном смысле, грыз подушку. Плакать я не умею, даже в детстве не плакал, когда ребята били, сам учился за себя постоять. А тут такая тоска навалилась, такая безысходность, что правда был ночами. Соседка по квартире даже ночью в стену стучала. Думал, с ума схожу.

Помню, как я готовился к самоубийству. Я давно уже об этом думал, но раньше была надежда. Обдумывал, каким образом покончить с собой. Не хотел, чтобы это выглядело как в дешевой мелодраме — здоровый 38-летний мужик руки на себя наложил от несчастной любви. Не хотел выглядеть смешным. Решил все обставить так, чтобы выглядело как несчастный случай. Сам испортил в машине тормоза, разогнался на шоссе и врезался ■ столб. Но и тут мне не повезло, задел столб по касательной ■ свалился ■ кювет. Несколько раз перевернулся, но, как видите, остался жив, хоть и переломался.

Не знаю, что буду дальше делать. Больше, конечно, с собой кончать не буду, второй раз никто не поверит, что это несчастный случай. Не хочу, чтобы надо мной смеялись, а в сына пальцем тыкали, что его отец «свихнулся» от любви и сам себя убил. Я сам рос без отца, знаю, что это такое, когда над тобой ребята смеются, а защитить тебя некому.

Наверно, вернусь к жене и сыну, больше не к кому, и буду доживать свой век, зализывая раны. Кому я теперь такой калека нужен. Еще неизвестно, буду ли ходить. Жена навещает, хочет, чтобы я вернулся. Но не хочется быть ей обузой — когда был здоров, от нее ушел, а когда стал инвалидом, опять приполз, чтобы она за мной ухаживала. Но если вернусь к жене, конечно, сидеть у нее на шее не буду, возьму работу на дом, буду зарабатывать.

Не привык я жаловаться, вы первый человек, которому я все рассказываю. Но если бы вы только знали, как мне тяжело. Как будто внутри сидит хищный зверь, который раздирает меня, уже вся душа превратилась в кровавую рану. Не знаю сам, на счастье такая любовь или на горе. У меня было три года счастья, пока Лена была здесь и я мог быть рядом с нею, а теперь осталась целая жизнь беспросветного горя.

Наверное, за все в жизни надо платить. Вот я и расплачиваюсь, только не знаю за что, я ведь перед Богом ни в чем не провинился. Перед женой и сыном виноват, но они меня уже простили. Жене, конечно, горько, но она, слава Богу, не все знает. Я ей говорил, что много пил, я действительно часенько выпивал, она думает, что в этом все дело. Я, конечно, никогда ей всего не расскажу, я и так виноват ■ постараюсь загладить свою вину перед семьей. Жена хочет еще ребенка, я тоже хочу. Может, это поможет мне оправиться морально. Сейчас главное — поправиться физически.

Я думаю, что больше мне никогда уже не доведется увидеть Лену. Может, оно и к лучшему. Доживу как-нибудь свой век. Это я так сам себя утвариваю. И знаю, что сам себе вру.

В глубине души все равно таится отчаянная надежда, что она поправится и вернется, и даже если не поправится, все равно вернется, ■ я ее увижу. Хотя для меня это будет полный крах. Еще одного такого потрясения я уже не переживу.

Я никогда не считал себя «слабаком», и никто так про меня никогда не думал, но, когда дело касается Лены, моя воля как будто парализована. Я готов на все, лишь бы она была рядом, хотя понимаю, что этого никогда уже не будет, а для меня и моей семьи так будет лучше.

Наверное, смогу когда-нибудь от этого наваждения излечиться. Если уж Бог меня спас, значит, я должен жить.. С одной стороны, хочется выть и биться головой о стену, а с другой — думаю, что мне все это досталось за то, что был счастлив эти три года рядом с нею. Ведь по сути, украл эти годы у своей семьи. Наверное, поэтому должен сейчас расплачиваться».

Вот такая трагическая история любви. Пациент поправился, больше не пытался покончить с собой, вернулся в семью. Внешне живет как все остальные люди, работает, родилось двое близнецов. С женой отношения ровные.

Многим мужчинам нравятся беспомощные, хрупкие женщины. Такая беззащитная женщина способна пробудить в мужчине сильное чувство, желание укрыть ее, защитить от неведомых опасностей. В этом чувстве может быть и доброта, и гордость, и искреннее стремление показать свою силу.

Долгая супружеская жизнь некоторых пар или длительная связь с постоянной любовницей (любовником), когда окружающим непонятно, что их так долго удерживает вместе, нередко объясняется их интенсивным сексуальным влечением.

Бывает, что мужчина и женщина совершенно разные по характеру, по уровню образования и своему интеллектуальному и социальному статусу, но тем не менее они многие годы вместе.

Бывает даже так, что они в повседневной жизни живут «как кошка с собакой», днем ссорятся, а ночью мирятся. В старых пословицах — «Ночная кукушка дневную всегда перекукует» и «Муж и жена — одна сатана» — есть немалая доля истины.

Или партнерша внешне ничем особенным среди других женщин не выделяется — и не очень красива, и не очень умна, но партнер ее любит «безумно» и никаких недостатков не замечает.

Темперамент и «сексапильность» партнерши позволяют мужчине длительное время испытывать к ней сильное влечение, и это ее главное достоинство, по сравнению с которым все остальные ее недостатки не имеют для него никакого значения. А если и имеют, то они расцениваются как второстепенные.

Есть немало таких браков, когда красавец-мужчина женат или имеет длительную связь с женщиной старше себя или внешне совершенно обычной или даже некрасивой, на которую на улице не обернется ни один мужчина, а он счастлив, и этот союз может длиться годами и даже десятилетиями.

Клинический пример

Мне однажды довелось слышать, с какой страстью говорил о своей любовнице один симпатичный мужчина — у него даже лицо преображалось и глаза загорались, когда он рассказывал, как он ее безумно любит и жить без нее не может.

А любовница — невысокая некрасивая женщина, к тому же с кривыми и волосатыми ногами, безвкусно одетая и внешне никакой женской привлекательностью не обладает. Я несколько не преувеличиваю, это действительно так, я сама видела эту женщину. Большинство мужчин и не посмотрели бы в ее сторону.

А эта женщина внушила страсть не только своему любовнику, у нее был

еще и муж, который тоже ее очень любил и все прощал, зная о любовнике. Муж с любовником даже не раз вели «мужские разговоры», кому она достанется, — без рукоприкладства, но на повышенных тонах. Но она предпочитала сохранить обоих.

Но при всей ее внешней непривлекательности, в ней был некий шарм, «изюминка», загадочность. Она была очень остроумна, с тонким аналитическим складом ума, прекрасно понимала все слабости мужчин и умела играть на их слабостях. Из любого явления она умела выхватить самую суть и очень остроумно комментировала любое событие.

Когда приятельницы с завистью спрашивали ее, как ей удастся так очаровать мужчин (до этого у нее тоже было немало любовников, тоже влюбленных в нее), она лишь загадочно улыбалась или говорила, что интеллект у женщины должен быть «не в голове, а гораздо ниже», — это ее дословное выражение.

Иногда она совершенно преображалась, она говорила с большим эмоциональным подъемом и тогда становилась очень привлекательной. И было понятно, что она намеренно выбрала себе такой имидж, а ее нарочитое пренебрежение своей внешностью было своеобразной бравадой, вызовом, дескать, внешность — не самое главное, любите меня такой, какая я есть.

Сильное чувство женщина может испытывать даже к тому, кого, по ее нравственным понятиям, не имеет права любить, но она не в силах побороть свое чувство, даже если очень старается. Вот такую историю своей нелегкой любви рассказала мне одна из моих пациенток.

Клинический пример

Настя Н., 23 года. Студентка, замужем, детей нет.

Вышла замуж в 20 лет за своего сокурсника Бориса, половую жизнь начала с ним же в 17 лет. До свадьбы сексуальные контакты были сравнительно редкими, так как оба жили с родителями. Иногда убегали с лекций и ехали домой или к Насте, или к Борису, когда дома никого не было.

Борис жил с матерью, его родители были в разводе. Настя жила в одной комнате с младшей сестрой, которая могла неожиданно вернуться из школы или с прогулки, поэтому чаще ехали к Борису, у которого была своя комната. Но и у себя дома он нервничал, так как у его матери был свободный график работы и она могла неожиданно прийти. Матери Борис побаивался и называл «маман».

Половой акт, как и у многих молодых людей, проходил второпях, они почти не раздевались и напряженно прислушивались к любому звуку. Если они слышали, что кабина лифта остановилась на их площадке, они быстро приводили в порядок одежду и буквально отскакивали друг от друга. Борис жаловался, что из-за этого он скоро станет импотентом.

Но, говоря о том, что «станет импотентом», Борис явно переоценивал себя, поскольку его сексуальные способности так были весьма невелики — несколько торопливых фрикций, и у него наступало семяизвержение. А если им приходилось прерывать свои сексуальные занятия из-за шума лифта, то в следующий раз эякуляция у Бориса могла наступить даже до введения полового члена во влагалище или эрекция не наступала вовсе.

Однажды после такого прерванного полового сношения Борис эякулировал на Настины джинсы, и когда она увидела мазок спермы на своей одежде, ее непроизвольно передернуло от отвращения. Естественно, с таким

сексуальным партнером ■ в таких условиях никакого сексуального удовлетворения Настя не испытывала.

Но Борис ей нравился, Настя считала, что она влюблена в него, он был ее первым мужчиной, и ей не с кем было сравнивать своего малопотентного любовника. И когда он однажды сказал, что ему надоело так бояться и прятаться от матери, поэтому им надо пожениться, Настя без раздумий согласилась.

Перед свадьбой он решил познакомить невесту со своим отцом. Его отец занимал крупный пост в каком-то внешнеторговом учреждении, после развода с матерью Бориса был еще раз женат, снова развелся и потом жил один, меняя любовниц.

Когда Борис привел Настю к отцу, тот демонстративно воздел руки и обошел вокруг Насти, прищелкивая языком, выражая таким образом свое восхищение, а потом сказал, смеясь: «Ну ■ повезло же моему обалдую, глядите-ка, какую красотку оторвал! Эх, где вы мои двадцать лет или хотя бы тридцать пять, уж я бы поборолся ■ отбил эту куколку, а ты ее недостойн». Настя расценила это как шутку, и они прекрасно провели время.

Отец Бориса ей сразу понравился, он был весьма импозантным мужчиной, высоким, подтянутым, с густой волнистой шевелюрой и седыми висками, красивым прямым носом ■ пронизательными глазами, чуть насмешливым выражением лица. Он был остроумным ■ ироничным собеседником, от него веяло силой и уверенностью, ■ на его фоне его узкогрудый, тщедушный и неуверенный в себе сын явно проигрывал.

На прощание отец Бориса как бы ■ шутку сказал: «Борис, это дорогая женщина, тебе не по силам содержать такую. У красивой женщины должна быть красивая оправа. Придется мне взять на себя заботу о ее достойном содержании».

Настя действительно очень привлекательна — у нее очень необычное сочетание — она натуральная блондинка с длинными волосами почти до пояса и удивительно темными карими глазами. У нее очень подвижное и выразительное лицо, Настя из тех женщин, о которых говорят, что она «очаровательна».

Настя отнеслась к словам отца Бориса, как к шутке, но он исполнил свое обещание. Он часто бывал за границей и привозил Насте дорогие туалеты. У него был безупречный вкус, и он быстро заставил Настю изменить свой стиль. Она избавилась от джинсов, курток, джемперов и футболок, в которых ходила как и все ее сокурсницы, и стала носить элегантные костюмы или блузки с мини-юбками. Свекор привозил ей абсолютно все, начиная от дорогих вечерних туалетов и туфель и до белья.

У Насти великолепная фигура, и когда свекор дарил ей новые платья и костюмы, он просил ее тут же примерить и пройтись перед ним походкой манекенщицы. Он ни разу не ошибся ■ размере ее одежды. Он даже не ошибся в размере ее бюстгальтера и привозил ей очень красивое и дорогое белье. Передавая ей красивые коробки с бельем, он мечтательно говорил: «Как жаль, что я не смогу всего этого увидеть на тебе».

Они постоянно играли в эту эротическую игру, которая возбуждала их обоих. Настя прекрасно сознавала, что все, что делает для нее свекор, это неспроста, она ему очень нравится, и однажды призналась своей матери, что не за того вышла замуж. Мать от ее слов пришла в ужас, замахала на нее руками и сказала, чтобы Настя даже не смела думать о таком «бесстыдстве» — выйти замуж за сына и «крутить шашни» с его отцом. Она требовала, чтобы дочь выбросила «все тряпки», которые дарил ей свекор, и прекратила с ним все отношения, иначе это «не доведет до добра».

Но Настя уже давно поняла, что мужа она не любит, он был избалованным, инфантильным «маменькиным сынком», ему явно рано было жениться, он так и не стал ни мужем, о котором мечтала Настя, ни нормальным сексуальным партнером.

Хотя теперь они имели возможность жить половой жизнью вполне легально и у них была своя комната в квартире матери Бориса, но их интимная жизнь не изменилась к лучшему. По-прежнему у Бориса после нескольких фрикций наступало семяизвержение, а когда он пытался неумело ласкать Настю, она с трудом терпела его ласки.

Они довольно часто бывали в гостях у отца Бориса, и когда однажды к нему неожиданно пришла его очередная любовница, Настя испытала такую ревность, что даже не смогла ответить на ее приветствие, отвернулась и быстро ушла на кухню.

Свекор, конечно, заметил Настину реакцию и прошел за ней на кухню. Она стояла у окна, с трудом сдерживая слезы, а он ласково приподнял ее за подбородок и сказал: «Что, малышка, больно тебе? А мне, думаешь, не больно, когда я думаю, что этот обалдуй шарит своими тощими руками по твоему телу?!» Настя с трудом взяла себя в руки и вышла к госте, но весь вечер была задумчивой и грустной.

После этого случая она категорически отказывалась пойти с мужем к его отцу. Свекор тоже ей не звонил. Она рассказывала, что это был самый тяжелый период ■ ее жизни. Она прекрасно понимала, что их обоих тянет друг к другу, но все же для нее существовала какая-то психологическая преграда, ■ она не могла ее преодолеть.

Родители воспитывали ее довольно строго, отношения между ее родителями были очень теплыми, и это было для Насти эталоном взаимоотношений. Она знала, что ее родители никогда не изменяли друг другу, и мать всегда внушала ей понятия о нравственности. А в ее отношениях со свекром шла речь не просто о возможной измене, Настя расценивала это почти как кровосмешение ■ считала недопустимым.

Но на душе у нее было очень тяжело, она тосковала о свекре, вспоминала его взгляд, его улыбку, каждый его жест, и он казался ей необычайно привлекательным. Она страдала и от того, что он не звонил, хотя раньше звонил очень часто, даже просто поинтересоваться, как дела, как ее настроение и успехи в учебе.

Она старалась быть более внимательной и ласковой с мужем, даже жалея его, но понимала, что он слабый и неуверенный в себе человек, который сам еще нуждается в поддержке. Но Настя понимала, что не любит его, не испытывает к нему сексуального влечения, а от легкого прикосновения свекра или даже его многозначительного взгляда ее всю бросало ■ жар.

И когда ее муж сказал, что он был у отца ■ тот пригласил их отдохнуть летом у него на даче, Настя сразу согласилась. Она уже так измучилась бороться с собой, что махнула на все рукой и решила для себя: «Будь что будет, от судьбы не уйдешь».

Все это время он Насте не звонил. Она мучилась сомнениями ■ терялась в догадках, почему он не звонит, раз сам пригласил на дачу их обоих, а потом решила, что он уже разлюбил ее ■ его приглашение — чисто по-родственному, чтобы показать ей, что все ■ прошлом. Она решила идти до конца, надеясь, что, увидев свекра равнодушным, сама излечится от своей любви. Они с Борисом успешно сдали экзаменационную сессию, Борис взял машину отца, и они поехали к нему на дачу.

Когда они подъехали, отец Бориса стоял у калитки и ждал их. Пока Бо-

рис переносил их вещи в дом, Настя подошла к свекру. Ей не понадобилось никаких слов, чтобы понять, что ничего не произошло. Они даже не сказали друг другу ни единого слова, стояли и смотрели друг другу в глаза. Потом он молча повернулся ■ пошел в дом. «Все, я пропала», — сказала себе Настя ■ пошла за ним.

Весь вечер Настя была неестественно оживленной, смеялась, хлопотала и готовила ужин, боясь снова встретиться взглядом со свекром. Потом они сидели при свечах, глядя друг на друга, ■ пили шампанское.

Муж Насти быстро опьянел и стал болтливым и навязчивым. Он ничего не замечал и пытался заплетающимся языком рассказать какую-то длинную историю, но они его не слушали. Потом свекор поднял бокал и произнес тост: «За нас!» — «За нас!», — эхом откликнулась Настя. Борис наконец умолк ■ уснул, уронив голову на стол.

Настя со свекром вышли в сад. Он сорвал розу с куста ■ вдел ее в кармашек ее блузки. Неожиданно для себя самой Настя взяла его руку и поцеловала. Он погладил ее по щеке и сказал: «Никогда не делай этого, малышка. Руки целуют только женщинам».

Настя расплакалась, а он удивился, почему она плачет. «От счастья, — ответила Настя, — я думала, что ты меня разлюбил». «Очень хотел и очень старался, но не смог, — грустно сказал свекор. — И зачем только ты на мою старую голову свалилась, сам не знаю. Влюбился, как мальчишка».

Они вернулись в дом грустные. Настя, увидев пьяного спящего мужа, разрыдалась в голос. Чем больше свекор утешал ее, тем сильнее она рыдала, у нее началась истерика. Ее всю трясло, она икала, а зубы стучали по стакану, когда она пыталась выпить воды.

Немного успокоившись, она сказала: «И зачем только я вышла замуж за это ничтожество?! Сама дура, сама и буду расплачиваться».

Вдвоем со свекром они перенесли спящего Бориса в их комнату, и Настя твердой рукой закрыла за свекром дверь.

Ночью она лежала рядом с храпящим мужем и думала, что же ей теперь делать. Она говорила себе, что было бы даже лучше, если бы, приехав, обнаружила на даче любовницу свекра и поняла, что она ему уже безразлична. Она бы переживала, но излечилась от своей любви. А она увидела, что он тоже страдает и тоже колеблется, борясь со своим влечением. Ему тоже не просто перешагнуть через нравственный барьер и сделать жену сына своей любовницей.

И Настя решила утром уехать. Едва рассвело, она тихо встала, выложила из сумки вещи мужа, оставив только свои, и вышла из дома.

На скамейке у крыльца сидел ее свекор. Он был в той же одежде, что ■ накануне, и Настя поняла, что он даже не ложился, а просидел на улице всю ночь. У нее подогнулись ноги, и она села на крыльцо. Они сидели и молчали, свекор курил одну сигарету за другой. Когда Настя потянулась за сигаретой, он удержал ее руку и тихо сказал: «Не уезжай, Настя. Не бойся, я ничего не сделаю такого, о чем мы с тобой оба пожалеем. Я хоть и старый, но еще не выжил из ума».

И Настя осталась. Она старалась не оставаться наедине со свекром, все время что-то делала то в саду, то в доме, а бессонными ночами лежала и плакала. Свекор тоже выглядел подавленным, под глазами залегли тени, он много курил.

Как-то за ужином он объявил им, что поедет в Москву за продуктами, но муж Насти вызвался поехать вместо него, так как у него были дела в городе и ему надо было там задержаться на несколько дней. У Насти забилося

сердце, и она украдкой посмотрела на свекра, боясь, что он откажется от предложения Бориса. Он перехватил ее взгляд и впервые за все это время улыбнулся.

Когда утром Борис уехал, Настя перестала сдерживать себя. Она обнимала свекра и целовала, то смеялась, то плакала. Весь день ■ весь вечер они не переставали ласкать друг друга, но свекор был очень деликатен ■ не форсировал их отношений.

Но поздно вечером Настя распалилась так, что сама начала торопливо сбрасывать с себя одежду и расстегивать его рубашку, отрывая пуговицы. Он смеялся ■ пытался от нее увернуться, говоря, что он уже старый и «потасканный» и ему не совладать с такой молодой «тигрицей» и «женщиной-вамп».

Но на его сексуальных способностях его возраст совершенно не отразился, и когда Настя впервые в жизни испытала оргазм, она кричала так, что было слышно и соседям. «И это называется старый ■ потасканный, — смеялась Настя, — отчего же ты не научил всему своего сына, молодого ■ «непотасканного»?» «А это или есть, или нет, этому не научишь», — отвечал он ей.

Все три дня они провели в постели. Настя уже не думала, что будет дальше и как они будут жить. Но в день приезда Бориса свекор спросил ее, что она намерена делать, расскажет ли Борису или они будут «тайными любовниками». Но Настя решила ничего не загадывать, как будет, так и будет.

Борис приехал вместе с их общими друзьями, которые учились на том же курсе, супружеской парой, ■ разговор отпал сам собой.

Друзья прожили у них две недели, а перед отъездом подруга отозвала Настю в сад и прямо спросила: «Ты что, подруга, спишь со своим свекром?» И Настя ответила утвердительно. Та покачала головой, а потом сказала: «Когда тебе надоест, дай знать, я следующая на очереди».

Они прожили на даче все лето. Когда отпуск у свекра закончился, он каждый день ездил на работу, а вечером возвращался. Они отсылали Бориса с разными поручениями, чтобы остаться наедине. Несколько раз Настя ездила днем в Москву, ■ они встречались на квартире свекра. С Борисом интимных отношений у Насти не было, она уклонялась от близости под разными предлогами, а он не настаивал.

В конце августа Настя поняла, что беременна. Она тут же рассказала об этом свекру. Он обрадовался и сказал, что все разрешилось само собой. Он хочет ребенка, но хочет, чтобы он считался его ребенком, а не внуком, поэтому Насте надо развестись, ■ они поженятся, чтобы ребенок родился ■ «законном браке». Настя запрыгала от радости, ей уже давно надоело прятаться от Бориса ■ изыскивать время для свиданий.

Они без промедления рассказали обо всем Борису. Тот вначале ничего не понял, переводя недоуменный взгляд с жены на отца, несколько раз переспрашивал ■ никак не мог поверить. Потом с криком: «Ах ты, старый козел, развратник!» — он налетел на отца и сбил его с ног. Настя бросилась их разнимать, но разъяренный муж резко оттолкнул ее. Настя отлетела к стене, ударилась головой об угол шкафа ■ потеряла сознание. Они оба опомнились, погрузили Настю в машину ■ привезли в Москву.

Настю положили в НИИ им. Склифосовского. У нее была внутричерепная гематома. Перевезти ее в нейрохирургический стационар было невозможно, она была нетранспортабельна. Ей сделали операцию. Все осложнялось тем, что она была беременна. Через несколько месяцев она немного оправилась, но была еще слаба, у нее были сильные головные боли. Но даже с обритой головой она была очень красива.

Ее навещали оба, и Борис, и его отец. Оба стояли рядом, бледные и напряженные, когда Настю оперировали. Вопрос о том, что Настя останется с отцом Бориса, был между ними уже решен. Когда Настя пришла ■ себя, она хотела видеть только свекра. На Бориса она не сердилась и категорически отказалась от возбуждения уголовного дела. Беременность ей сохранили. Из больницы ее забрал свекор.

Сексапильность не имеет никакого отношения к доступности женщины. Это два совершенно разных качества. Доступные женщины могут быть ■ не сексапильными. Некоторые из них просто сексуальны или даже гиперсексуальны (от слова «hure» — чрезмерный, «sexus» — пол). У сексуальных женщин их собственная потребность в сексе высока, а у гиперсексуальных — чрезмерна.

Сексуальные и гиперсексуальные женщины тоже привлекательны для мужчин, поскольку секс — это взаимодействие двух людей. Если женщина не сексуальна, то она убивает сексуальность мужчины, и со временем он может к ней охладеть, даже если она умна ■ красива.

У мужчин на первом месте стоит сексуальное влечение к женщине, а уже на втором — духовность. А у женщин наоборот — на первом месте чувства, любовь, а из них уже вытекает сексуальное влечение к мужчине.

Мужчина может испытывать сильное влечение к сексуальной женщине, даже если она не очень красива и совсем не умна, даже если у нее несносный и капризный характер, даже если она ему изменяет. А к другой женщине, у которой есть масса достоинств — и ум, ■ интеллект, ■ эрудиция, и воспитание, и красота, но она холодна, — он таких чувств не испытывает.

Но способность вызывать влечение у мужчин может не иметь никакого отношения к сексуальности самой женщины. Всеми признанные секс-символы, которые будоражат воображение миллионов мужчин, сами могут быть совершенно несексуальными.

Например, Мэрилин Монро, всеми признанный секс-символ, которую считали богиней любви, была одинока и несчастна и в конечном счете погибла от того, что была лишена любви. Ее многочисленные любовники и мужья не дали ей самого главного, в чем так нуждается женщина, чтобы ощущать себя счастливой. Она создавала вокруг себя атмосферу, насыщенную сексом, но сама была сексуально пассивна и получала огромное удовлетворение не столько от самого секса, сколько от восхищения мужчин красотой ее тела. Фред Гайлз писал, что она была «слишком поглощена собой большую часть своей жизни, чтобы адекватно реагировать на все, что касалось мужчин, включая даже ■ секс». Ее биограф Норман Мейлер писал: «С Мэрилин было приятно провести время в постели, но она любила получать, а не изобретать что-то новое». «Ничего не делай, только держи меня крепче», — говорила она своим партнерам, забираясь обнаженной в постель. Она говорила о мужчинах: «Их переполняла уверенность ■ своих силах, а у меня ее совсем не было. Они помогали мне почувствовать себя лучше и уверенней».

Сексапильная женщина может и не быть секс-бомбой или секс-символом, совсем не обязательно, что у нее великолепные внешние данные ■ «крутые» формы. Лицо и фигура сексапильной женщины могут быть совершенно обычными. Но при этом она необычайно женственна и обаятельна, и ни один мужчина не может остаться равнодушным рядом с такой женщиной. От нее исходят какие-то флюиды, биотоки, которые мужчины чувствуют подсознательно, и сами не могут объяснить, что их так привлекает в этой женщине.

Даже если у мужчины нет никаких шансов понравиться такой женщине и

стать ее любовником, в ее присутствии многие теряют голову и, по выражению известного актера Валерия Золотухина, «начинают кобелировать», стараясь всеми средствами привлечь ее внимание. Таким необычайным магнетизмом обладают немногие женщины.

А у сексуальных и гиперсексуальных женщин, имеющих многочисленных поклонников, которых они вначале привлекают, как огонь мотыльков, личная жизнь может складываться неудачно. У них много любовников, и они их часто меняют, в них поначалу влюбляются, но удержать они никого не могут.

Например, всеми признанные секс-символы Шарон Стоун и Мадонна — многие другие, по сути, одинокие женщины. Их скандальные любовные романы, череда мужчин, проходящих через их жизнь, ничего после себя не оставляют.

К определенному типу мужчин многие женщины питают слабость. Как в женщине очень важно ее женское начало, когда говорят, что это Женщина с большой буквы, так и в мужчине важно его мужское начало. Это не имеет никакого отношения к подчеркнутости мужских достоинств, нарочито «мужскому» типу поведения, грубости, стремлению идти напролом, не имеет отношения и к внешности мужчины.

Это не наигранная, напускная роль «настоящего мужчины» и «крутого парня», а то, что идет изнутри, из самой сущности мужчины, признак пола, признак мужественности. При этом «косая сажень» в плечах и крутые бицепсы не имеют никакого значения.

Это цельность мужчины как личности, тот тип мужчин, о которых говорят, что это «настоящий мужчина». Она проявляется в его необычайной внутренней силе, которая является стержнем его личности, и женщины говорят, что такой мужчина, как стена, на которую всегда можно опереться, он всегда защитит и укроет. Выражается она и в его непоколебимой уверенности в себе, в своем праве поступать именно таким образом, и не имеет ничего общего с самоуверенностью, высокомерием, упрямством, бравадой или позерством. Его уверенность сквозит в каждом его жесте и поведении. Это особый взгляд, которым мужчина смотрит на женщину, обволакивая ее и притягивая к себе, не сомневаясь, что имеет на это право, и женщина «тает» под его взглядом. Это особая улыбка, которой он улыбается женщине, не всем сразу, а именно этой, единственной женщине, по крайней мере, он умеет внушить ей, что она предназначена лишь ей одной. Это особые жесты, одновременно и нежные, и властные, которыми он касается женщины, и ей сразу хочется ему поклониться.

Все это и есть сексапильность мужчины, которая делает его необычайно притягательным для женщины, и любая женщина рядом с ним ощущает себя слабой, беспомощной и безоговорочно подчиняется ему, ничуть не тяготясь его лидерством. Настоящий мужчина, оставаясь сильным, никогда не подавляет женщину и снисходителен к ее слабостям, давая ей возможность быть хрупкой, женственной и беззащитной. И это нормальное распределение половых ролей — сильный мужчина рядом с женственной женщиной.

Одна из женщин говорила: «Как я люблю таких мужчин, которые только посмотрят на тебя, и ты уже знаешь, что готова ради него на все, ты бросишь все и побежишь за ним, как привязанная, ничего не соображая, и хочется кричать: «Да, да, я твоя, твоя!»

Клинический пример

Одна моя пациентка рассказывала: «Мы были знакомы всего несколько минут, но когда он пригласил меня на танец ■ положил мне руку на плечо

жестом обладателя, я потеряла голову в ту же минуту. Я поняла, что принадлежу ему навеки и вся без остатка. Этот жест был ■ ласковым, и собственническим одновременно, словно он имел на него право и нисколько не сомневался, что имеет это право и даже не спрашивал моего согласия, как будто все так и должно было быть.

Рядом за столом сидел мой муж, а я думала, что я пропала. Я влюбилась окончательно и бесповоротно, хотя мы не сказали друг другу ни слова. И не требовалось никаких слов — наши тела вели безмолвный диалог.

Я поняла, что мне ничто не страшно, и меня ничто не остановит. Во мне все пело от счастья и даже ноги подкашивались.

Невозможно словами объяснить это состояние, я как будто перестала себе принадлежать, мне хотелось покоряться ему, подчиняться любой его прихоти. Я была вся в его власти, он мог делать со мной все, что хотел, и даже если бы он захотел меня убить, я бы и пальцем не пошевелила.

Я сразу поняла, что буду принадлежать ему целиком ■ побегу за ним на край света, если он меня пальцем поманит. Ни о гордости, ни о приличиях я даже не задумывалась. Так и получилось.

Не знаю, что со мной произошло, он просто околдовал меня. Я и ■ молодости не была влюбчивой, и мужу раньше никогда не изменяла, и жили мы с мужем неплохо. А тут как в омут бросилась с головой, и про детей, и про мужа забыла. Я бросила семью, растеряла друзей, никто меня не понимал и все осуждали.

Я страдала и мучилась, но это были самые счастливые годы в моей жизни. Мне многое пришлось пережить, но я благодарна и ему, и судьбе, что мне довелось все это испытать: и любовь, и горе.

Два года я жила, как в бреду, а потом он бросил меня и уехал, и моя жизнь кончилась. Я вернулась к мужу и детям, муж меня простил, но я хожу, как автомат, в моей душе нет даже горя, а лишь выжженная пустыня, все выгорело, нет ни любви, ни слез.

Я уже не люблю его, а может быть, люблю, я не знаю. Жизнь потеряла для меня весь смысл. Если бы не дети, я бы давно уже руки на себя наложила. А так я чувствую себя виноватой перед ними ■ стараюсь вернуть свои долги. Когда я буду не нужна детям, я больше жить не буду. Но если бы он вернулся ■ позвал меня, я бы опять потеряла голову и побежала за ним, забыв обо всем».

Почему так происходит с человеком, когда вспыхивает такая страсть, почему только один-единственный человек способен внушить такое великое чувство — никто не даст на это ответа.

Клинический пример

Ольга Н., 38 лет.

Влюбилась во Влада, когда ей было 16 лет. Они жили в одном доме, он был старше ее на 4 года, учился в институте, Оля была еще школьницей. Но Влад не обращал на нее внимания, встречая во дворе, здоровался и проходил мимо.

Чтобы узнать о нем побольше, Оля подружилась с его младшей сестрой, расспрашивала ее о брате, что он любит, есть ли у него девушка. Бывая у них дома, заходила в его комнату, рассматривала его вещи, книги, пластинки и аудиокассеты. Она читала те же книги, любила ту же музыку, которую он любил. Но увидеть его дома ей удавалось редко, так как он приходил поздно, а иногда не приходил ночевать.

Он относился к ней как подружке своей сестренки, добродушно-снисходительно. Оля даже его сестре не говорила, что влюблена во Влада, но та сама вскоре поняла, что Олю интересуется не она, а ее брат. Вечерами Оля допоздна сидела на скамейке перед его подъездом, поджидая его, он возвращался поздно, кивал ей, говорил несколько слов и входил в свой подъезд. Конечно, он догадывался о ее чувствах, но считал, что это детская влюбленность школьницы.

Окончив школу, она поступила в тот же институт, в котором учился Влад, чтобы быть поближе к нему. Утром она вставала пораньше и пряталась в своем подъезде, а когда он выходил, выбегала тоже, пытаясь сделать вид, что это получилось случайно. Влад шутливо говорил ей комплименты, как она выросла и похорошела, но у него была девушка, с которой он постоянно встречался, а к Оле он по-прежнему относился немного снисходительно, как к подруге своей младшей сестры.

Оля караулила Влада и в институте возле аудитории, где были лекции его курса, и после занятий, но чаще всего видела его с девушкой и молча страдала.

Оля была очень симпатичной, многие сокурсники пытались за ней ухаживать, но ей никто не нравился, кроме Влада. Всех сокурсников она считала мальчишками, вчерашними школьниками, а Влад казался ей настоящим мужчиной.

Со своей девушкой он вскоре расстался, у него было еще несколько подруг, но Оле по-прежнему не удавалось привлечь к себе его внимание.

Через год он закончил институт и получил распределение в другой город. Перед отъездом он устроил дома прощальную вечеринку, и его сестра пригласила Олю. Она весь вечер не отходила от Влада, это был самый грустный день в ее жизни. Раньше она надеялась, что он рано или поздно обратит на нее внимание, а теперь они расставались, и у нее не оставалось никакой надежды.

На прощальной вечеринке Оля немного выпила, и это придало ей смелости. Она сказала Владу, что давно любит его и готова бросить все и поехать за ним в другой город, если только он позволит. Но он не принял ее слова всерьез, отшутился, а Оля расплакалась. Влад ее утешал, говоря, что она просто еще не выросла из «школьного передника», а платоническая влюбленность к старшему брату подруги — типичное явление, он скоро уедет, и она его забудет. Но Оля не могла успокоиться и твердила, что никогда его не забудет, будет любить только его, даже на расстоянии. Он предложил проводить ее домой, родители Оли были в это время на даче, и она уговорила Влада зайти к ней домой.

До этого Оля была девственницей, и потом сама себе удивлялась, как ей удалось быть такой настойчивой и добиться близости. Позже Влад просил у нее прощения, что не сдержался, так как он и не предполагал, что Оля девственница, но она была счастлива.

До его отъезда они встречались несколько раз, но Оля понимала, что он ее не любит, а просто не хочет выглядеть подлецом. Он ей ничего не обещал и честно сказал, что он в нее не влюблен, поэтому они больше не были близки, хотя Оля настаивала и говорила, что мечтает, чтобы у нее был ребенок от него. «У меня такое ощущение, что это кровосмешение, — говорил он ей, — настолько я привык тебя считать почти младшей сестрой, что не могу избавиться от этого ощущения».

На прощание, когда она плакала в аэропорту, провожая его, Влад еще раз сказал, что было бы лучше, если бы она забыла его, так как он никогда ее не полюбит.

После его отъезда Оля пыталась покончить с собой, приняв снотворное, но родители отвезли ее в больницу, и все обошлось.

Оля ходила подавленная, Влад не писал ей ■ не звонил. Олина мать очень переживала за дочь, часто говорила ей, что не стоит так убиваться из-за неразделенной любви, советовала отвечать на ухаживания других мужчин или выйти замуж.

Через год Оля узнала, что Влад женился. Когда ей сказала об этом его сестра, Оля потеряла сознание. Все знали о ее отношении к Владу ■ все ей сочувствовали, но ничем помочь не могли. Через несколько дней Оля сказала матери, что выйдет замуж за кого угодно. Родители подыскивали ей подходящего мужа — из хорошей семьи, материально обеспеченного. Оле было все равно, ■ новоиспеченный жених давно был к ней равнодушен, и через полгода они поженились.

Ни семейная, ни сексуальная жизнь с мужем у Оли не сложилась. Ласки мужа вызывали у нее отвращение. Она вздрагивала, даже когда он к ней прикасался, избегала интимной близости под любым предлогом. Но если он настаивал, она была вынуждена уступать ему, а потом всю ночь плакала.

Однажды во время интимной близости с мужем у нее нечаянно вырвалось имя «Влад». Муж ничего не знал о ее любви и решил, что у нее есть любовник. Он устроил ей сцену, ■ Оля ему все рассказала. После этого они расстались. Через полгода у Оли родился сын от мужа, и она назвала его Владом.

Больше она замуж не выходила. Закончила институт, работала, смирилась со своей судьбой. Через пять лет приехал Влад на юбилей отца. Оля узнала о его приезде от его сестры, которая по-прежнему оставалась ее подружкой. Все время до его приезда она была радостно возбуждена, купила себе много новых нарядов, сделала новую прическу и выглядела замечательно.

Вместе с его сестрой она встречала Влада в аэропорту. Он приехал с женой. Жена Влада оказалась маленькой невзрачной женщиной, внешне полной противоположностью красивой и стройной Оле.

Влад был рад встрече. Едва взглянув на Олю, он сразу понял, что она его любит по-прежнему. В машине он усадил жену на переднее сиденье, его сестра была за рулем, а сам сел на заднее сиденье с Олей. Пока они ехали, он шептал ей, что иногда вспоминал ее и скучал, так как у него остались самые светлые воспоминания об их встречах и Оля ассоциируется у него с молодой и беззаботной студенческой жизнью.

Оля была счастлива. Она не собиралась ни упрекать его за то, что он не звонил, не писал и не приезжал, ни претендовать на что-то. Он был рядом, касался губами ее уха, держал ее за руку, ■ в этом было счастье. Ее не волновала ни жена, которая сидела впереди, ни то, что Влад живет в другом городе. О будущем она даже не думала. Она столько лет мечтала об этом, что не верила, что все это наяву.

Они стали встречаться каждый день. Оля взяла отпуск на работе, и все дни и ночи они проводили вместе. У нее была своя квартира, ■ первые дни они не вылезали из постели. Влад был нежен и опытен, и она впервые пережила оргазм. До этого она ощущала себя безнадежно влюбленной девчонкой, не избавившейся от романтических идеалов, а ■ первую же ночь с Владом она почувствовала себя зрелой женщиной. Она была готова заниматься сексом сутками, но даже когда они просто разговаривали, она была счастлива.

В ее представлении он был идеалом мужчины — в нем чувствовалась неимоверная внутренняя сила и уверенность, он обладал такой энергией, что

никто не мог ему противостоять. Его все любили: и друзья, и женщины. Когда они шли вместе по городу, на них все оглядывались, они были красивой парой. Его сокурсники и сокурсницы были ему искренне рады, женщины с ним кокетничали, но Оля не обращала на это внимания.

Она даже не спрашивала, что Влад говорит жене. Позже она узнала, что отношения с женой у Влада на грани развода, он был против ее приезда к его родителям, но она настояла. Через неделю жена Влада уехала.

Когда отпуск Влада закончился, Оля поехала с ним. Она жила в гостинице, они встречались каждый день, но этого ей было мало. Влад работал, заканчивал только в 6 часов вечера, а на ночь в гостинице не мог остаться. Он по-прежнему жил у жены, но Оля о его семейной жизни никогда не спрашивала. Через две недели Оле надо было уезжать. Но уезжала она окрыленная, хотя и грустила о разлуке.

Так они жили в разных городах. Оля приезжала к Владу при любой возможности, на праздники и на выходные, дважды он сам к ней приезжал.

Хотя он ничего не говорил ей, но она со временем поняла, что в его жизни есть и другие женщины. Но она никогда не расспрашивала его, не устраивала сцен ревности, она боялась его потерять. С женой он развелся, но Оле предложения не делал, а она о браке не заговаривала.

Однажды перед ее очередным приездом он позвонил Оле и сказал, чтобы она не приезжала, так как он сам уезжает на праздники. Она хотела приехать через неделю, но он сказал, что, пожалуй, не стоит им больше встречаться, так как он скоро женится.

Для Оли это было потрясением, но она его выдержала. Она все равно надеялась. Так прошло 7 лет. От сестры Влада она знала, что у него родился сын, с женой живет хорошо. Она несколько раз приезжала, знала его адрес, стояла во дворе его дома, но так и не решилась встретиться с ним.

А затем он приехал сам с сыном. Они снова встретились и снова все повторилось. Оля любила его еще больше, чем прежде. Он не любил ее так, как она его, но как-то раз сказал, что она для него самый близкий человек и ни с одной женщиной ему не было так хорошо, как с Олей. Но он честно сказал ей, что очень любит сына, привязан к жене и никогда семью не оставит. Он предлагал ей расстаться навсегда, чтобы не калечить жизнь Оле, советовал ей забыть все, он не хотел, чтобы она была его «приезжей любовницей».

Больше они не виделись. Оля не замужем, любит Влада по-прежнему и надеется. Единственное, о чем она сожалеет, что у нее нет от него ребенка.

Клинический пример

Катя Н., 23 года, филолог, не замужем, дочери 8 месяцев.

Катя из интеллигентной семьи, родители оба кандидаты наук, отец — доцент, мать — ассистент кафедры. Единственная дочь в семье.

По характеру мечтательная, сентиментальная, застенчивая. С подростковых лет мечтала о романтической, возвышенной любви, как в романах.

С отличием закончила школу, поступила на филологический факультет университета. На курсе юношей было мало, более активные студентки быстро обзавелись поклонниками, а у Кати возлюбленного не было.

В новых условиях материальное положение родителей Кати резко ухудшилось, зарплата была очень низкой, на жизнь им не хватало, и Катя, прочитав в газете о курсах гувернанток, решила подработать, чтобы помочь родителям. Она в совершенстве владела английским и французским, и сразу после окончания курсов агентство пригласило ее на собеседование с жен-

щиной, которая хотела нанять гувернантку для сына. Было 5 претенденток, но женщина выбрала Катю, и уже на следующий день она приступила к работе.

Обязанностью Кати было забирать мальчика из частной школы, приводить его домой, заниматься с ним английским и французским языками и помогать готовить уроки. Если оставалось время, она гуляла с ребенком. Но нагрузка в школе была большой, и свободного времени у них не было.

Мальчик был избалованным, капризным, своевольным, но Катя быстро нашла с ним общий язык, они и играли, и возились, как дети, уроки Катя сумела превратить в соревнование, и мальчик ее слушался, хотя матери совершенно не подчинялся. Его мать была очень довольна и хорошо платила Кате.

Первые месяцы Катя видела ее мужа редко, так как он приезжал с работы поздно, а рабочий день Кати заканчивался в 7 часов. Впервые увидев Катю, он лишь на минуту остановился рядом с ней, потрепал ее по щеке, сказав: «Какая милашка!», — и прошел в свой кабинет, продолжая прерванный телефонный разговор.

Кате он сразу понравился. Хотя у него были все внешние атрибуты «нового русского» — типичная прическа от дорогого парикмахера, дорогие костюмы, длинное темное пальто с белым кашне, дорогая машина, — но от него веяло силой и уверенностью в себе. Он не был развязным, упивающимся своим богатством, ограниченным человеком. Вся его жизнь была в работе, по словам Кати, он был как танк, который целеустремленно шел вперед, не обращая внимания на препятствия. Катя слышала обрывки его разговоров по телефону — поняла, что он решает какие-то важные дела. Работал он с утра и до поздней ночи, не расставался с мобильным телефоном даже дома, все время вел какие-то деловые переговоры.

При встрече с Катей он шутливо бросал одну-две фразы и проходил к себе. Даже дома Катя не видела его в неряшливой одежде, в ее присутствии он оставался в костюме, а когда снимал пиджак, спрашивал разрешения у Кати.

Он был первым мужчиной, который произвел на Катю такое сильное впечатление. Даже его уверенный тон ей очень нравился, нравились его манеры, его одеколон, его внешность и элегантность. К тому же других мужчин в ее жизни не было, она была еще девственницей, мечтающей о любви.

В их семье атмосфера была совсем иная. Отец Кати — слабохарактерный, подчиняемый человек, мать — болезненная, плаксивая женщина. Они все время обсуждали какие-то склоки на кафедре и жаловались друг другу на козни коллег. А в новых условиях оба растерялись и постоянно сетовали на трудности. Зарботки Кати очень им помогли, так как зарплату оба получали нерегулярно, а иногда не получали месяцами.

Когда Катя поняла, что влюбилась, она стала по собственной инициативе задерживаться допоздна, чтобы дожидаться прихода Виталия — так звали ее хозяина. Его жена была этому рада, и если Катя соглашалась остаться с ребенком, сама стала уходить по вечерам якобы к приятельнице. Позже по ее телефонным разговорам Катя поняла, что у нее есть любовник. Но такое положение вещей всех устраивало. Кате стали больше платить, и она имела возможность чаще видеть Виталия. На отсутствие жены он не обращал внимания и как-то сказал Кате, что, когда ее нет, всем только спокойнее, а сын гораздо лучше ведет себя с Катей, чем со своей матерью.

С женой он почти не разговаривал. Иногда Катя слышала ее раздраженный голос, она что-то требовала от мужа, но он голоса никогда не повы-

шал. Сына он очень любил, и если был свободен, заходил к нему в комнату и играл с ним, устраивая шутливую борьбу. Сын его обожал, а мать и в глаза, и за глаза называл «дурой».

Вначале Виталий обращался к Кате на «вы», спросил ее имя и отчество и шутливо называл ее Екатериной Константиновной, как он говорил, «в воспитательных целях», поскольку она наставница его сына. Она тоже называла его по имени и отчеству и на «вы». Но позже он сказал Кате, что она уже почти член семьи, и они оба перешли на «ты». Но его жену Катя по-прежнему называла по имени и отчеству, и так же обращалась в ее присутствии к Виталию.

Спустя год, в один из вечеров, когда жены, как всегда, не было дома, Виталий вошел в квартиру, продолжая с кем-то говорить по мобильному телефону. Закончив разговор, он раздраженно швырнул телефон на стол, упал в кресло, расслабил узел галстука и неожиданно предложил Кате: «Давай выпьем, устал как собака. А один я пить не могу, составь мне компанию». И Катя сразу согласилась. Он отнес телефон в свою комнату и больше на звонки не отвечал. Мальчик играл в своей комнате в компьютерные игры, которые он очень любил.

Они выпивали, сидели напротив друг друга и болтали о пустяках. Виталий расспрашивал Катю о ее жизни и удивлялся: «Откуда ты такая взялась, как девушка из прошлого века».

Раньше у них не было возможности для такого общения, так как Виталий играл с сыном, а Катю расспрашивал лишь о его успехах и не интересовался ее жизнью. Катя сидела напротив Виталия и смотрела на него влюбленными обожающими глазами, мечтая, чтобы его жена никогда не приходила и этот вечер длился вечно.

Не закончив фразу, Виталий вдруг бросил на нее удивленный взгляд и спросил: «Ты что это так на меня смотришь? Влюбилась, что ли?» И Катя со счастливой улыбкой ответила утвердительно. «Ну и дела... — сказал он, — и что же мне теперь с тобой делать?» «А что хотите!» — храбро ответила Катя. «Даже так? — удивился он. — Ну, тогда не будем терять времени, иди ко мне, проверим твою отвагу».

И Катя впервые в жизни села к мужчине на колени и отвечала на его поцелуи. Потом Виталий легко поднял Катю на руки и усадил ее в кресло напротив своего со словами: «Ну, хорошо, проверили твою решимость, и будет. Не хочу быть в твоих глазах подлецом, я же вижу, что ты даже целоваться не умеешь, про остальное уж молчу, хотя ■ догадываюсь».

Катя расплакалась, ей было так хорошо ■ его объятиях, а он так быстро от нее избавился. Но он покачал головой и сказал, что уже не в том возрасте, чтобы влюбляться, он ее намного старше, а Кате нужен влюбленный мальчик, который будет писать ей романтические записки.

Но Катя вдруг заявила, что у нее уже много раз было «это» и она давно взрослая женщина. Он с сомнением покачал головой и сказал: «В любом случае ты будешь со мной разочарована. Я уже давно отвык от романтики. У меня просто нет на это времени. Для тела у меня есть секретарша. Она хоть и полнейшая дура и все ее мозги — это задница и грудь, но когда я говорю: «Ложись» — она ложится, а когда говорю: «Отстань» — она ко мне не лезет. А ты же совсем другая. Тебе нужна любовь, а я любить уже не умею».

Катя в слезах выбежала из их квартиры, а на следующий день позвонила его жене и сказала, что больна и поэтому не может забрать мальчика. Потом были выходные, а ■ понедельник Катя забрала ребенка сама, но ушла в 7 вечера, когда Виталия еще не было дома. Так продолжалось несколько

недель, хотя ее хозяйка сердилась, что не может вечером уйти. Но Катя сказала, что ей надо готовиться к занятиям, скоро экзаменационная сессия.

Катя плакала ночами, постоянно думала о Виталии и не понимала, почему он ее оттолкнул. Она не собиралась на него претендовать, ей было достаточно его внимания.

Как-то раз Катя привела мальчика из школы, хозяйки не было дома, и неожиданно днем приехал Виталий. Он позвал Катю ■ свою комнату и, ни слова не говоря, стал целовать ее и обнимать. Счастливая Катя отвечала ему тем же. Виталий сказал, что очень скучал, ему ее не хватало, когда у него выпадала свободная минута, он думал о ней. Когда мальчик позвал Катю, Виталий отпустил ее со словами: «Ну, еще не вечер, теперь я тебя никуда не отпущу».

Катя опять стала задерживаться вечерами, дожидаясь его прихода, и встречала его сияющим взглядом. Оставив мальчика готовить уроки, она бежала в комнату Виталия, они страстно обнимались и целовались, но в соседней комнате был ребенок, поэтому Виталий старался сдерживаться ■ отпуская Катю.

В воскресенье они договорились поехать на его дачу. Дефлорацию Катя даже не почувствовала. Виталий был ласков с нею, говорил, что никогда не испытывал такой безграничной нежности ни к одной другой женщине. Близость с ним доставляла Кате огромное наслаждение, хотя оргазма она тогда еще не испытывала и даже не знала, что это такое. Она даже не стеснялась его, хотя всегда была стыдливой, морщилась от любого упоминания о плотской любви или от сальных анекдотов, если их при ней рассказывали.

Они стали встречаться, когда была возможность. Виталий снял для нее квартиру недалеко от офиса своей фирмы и заезжал днем, даже ненадолго.

Катя стала прогуливать занятия в университете, а перед сессией сказала Виталию, что больше не может работать гувернанткой его сына. Дело было не только в сессии. Психологически Катю стала тяготить необходимость прятаться от мальчика и обниматься с Виталием тайком, чувствовать себя виноватой и прятать глаза от его жены.

Он был очень огорчен, сказав, что был прав, когда не хотел заводить роман с Катей, а теперь он приобрел любовницу, но потерял прекрасную воспитательницу сына, а мальчик за эти полтора года общения с Катей значительно изменился. Но делать было нечего, Катя наотрез отказалась от продолжения работы, и он смирился с ее решением.

В их интимной жизни все было хорошо. Он был опытным партнером, и Катя всегда испытывала с ним оргазм. Даже когда он заезжал к ней на минутку и они бросались в объятия друг друга, не раздеваясь, она испытывала восторг.

Ее не тяготили их редкие и кратковременные встречи, она терпеливо ждала его весь день, он ей часто звонил и старался заехать в свободную минуту.

Однажды, когда они лежали в постели, Виталий сказал: «Как мне с тобой хорошо! Я и не подозревал, что бывает такое счастье. Ты мой тихий оазис счастья. Если бы можно было забрать сына, я бы переехал к тебе, бросил эту жадную курицу. Но она мне его никогда не отдаст. А я без него не могу. Ты и он — два человека, которых я люблю».

Катя мечтала, что они будут жить вместе, но ему этого никогда не говорила, зная, как он любит сына. Иногда Виталий оставался у нее на несколько дней, сказав жене, что уехал в командировку.

Когда Катя забеременела, она скрыла это от Виталия, боясь, что он будет против ребенка. Но он сам догадался и обрадовался этому. Катя в срок родила здоровую девочку.

После рождения дочери Виталий купил квартиру, сделал ремонт, обставил ее, строил планы, как они будут жить вместе. Даже к разлуке с сыном он уже относился спокойнее, расценив, что сына он и так мало видит, и ничего не изменится. Хотя его беспокоило, что сын остается с его истеричной женой, которая вконец разбалует ребенка.

Его жена жила своей жизнью и мало интересовалась жизнью мужа, но сцены ему устраивала регулярно. Однажды она проезжала мимо его офиса и увидела его машину, хотя Виталий сказал, что уехал в другой город. Она влетела в его офис как разъяренная фурия, дала пощечину его секретарше, хотя та была ни при чем — Виталий давно не имел с ней отношений — и устроила мужу скандал в присутствии его подчиненных. Он вывел ее на улицу, усадил в машину и сказал: «Дома поговорим», сел ■ свою машину ■ уехал к Кате.

Вечером он объявил жене о разводе. Но она заявила ему, что в таком случае претендует на половину всего, чем он владеет. На Виталия обрушилось много хлопот. Все, чего он достиг, было заработано его многолетним трудом, жена никогда не работала, ■ он не собирался с нею делиться. Он подал документы, чтобы перерегистрировать свою фирму на подставных лиц, Катя тоже фигурировала в этих документах как учредитель ■ совладелица фирмы.

Но не успел. Его нашли на даче с огнестрельным ранением. Если бы ему была оказана вовремя помощь, его можно было бы спасти, он умер от потери крови. Весь пол был залит кровью, он пытался ползти, чтобы выбраться из дома, нашли его у входной двери только спустя неделю. Килера не нашли, хотя все понимали, что в убийстве замешана его жена, но доказать ничего не удалось.

У Кати был нервный срыв, она пыталась покончить с собой. Даже когда она поправилась, ее мучили ночные кошмары, и она представляла, как раненый Виталий, истекая кровью, ползет к двери.

Катя живет с дочерью, устроилась на работу, на какую-либо долю в фирме Виталия не претендует. Она считает, что ее жизнь кончена, и единственное, что ее удерживает от повторной попытки самоубийства, это ребенок — частичка ее любимого. Она ходит во всем черном ■ поразительно красива трагической красотой одинокой ■ несчастной женщины, потерявшей самого близкого человека.

Любовь зрелой женщины по накалу чувств существенно отличается от влюбленности девочки или девушки. У юной девушки либидо (сексуальное влечение) еще на платонической стадии, и ее представления о любви могут ограничиваться ухаживаниями, нежными знаками внимания и романтическими свиданиями, но либидо еще не полностью сформировано до своей сексуальной стадии, ■ девушка может не испытывать сексуального влечения к своему возлюбленному. Она бы предпочла, чтобы общение ограничивалось романтическими чувствами, но нередко пассивно уступает настойчивости своего возлюбленного и соглашается на близость.

У зрелой женщины либидо уже полностью сформировано до своей сексуальной стадии, и она не представляет себе любви без интимной близости. Но если нет любви, женщина не испытывает от секса такого наслаждения, как с любимым. А когда женщина влюблена, то чисто физиологический аспект

сексуального удовлетворения даже для зрелой женщины не имеет решающего значения. Любовь настолько овладевает ее помыслами и всей ее жизнью, что мысль о том, испытывает ли она сексуальное удовлетворение (оргазм) при половом акте с любимым человеком, даже не приходит ей в голову.

Быть с любимым, касаться его, ощущать его, смотреть на него, слышать и говорить слова любви — это и есть самое высшее наслаждение для влюбленной женщины. Хотя интимная близость с любимым расценивается как само собой разумеющееся, и в физическом слиянии двух любящих людей женщина видит апогей любви, но о чисто физическом наслаждении при этом она даже не думает. Любовь — уже сама по себе наслаждение. Чувства, духовная близость — вот что стоит на первом месте.

Знаменитый своими многочисленными любовными победами Казанова говорил о сексе так: «Без любви это великое дело просто безобразие».

Ожидание свидания, эмоциональный подъем перед ним, необычайная взбудораженность перед встречей с любимым не менее важны для влюбленной женщины, чем сама встреча с любимым.

Любовь и страсть неоднозначны. Страсть имеет в своей основе сексуальное влечение, а любовь — духовное. Страсть может быть преходящей, а любовь может быть на всю жизнь.

Расскажу об одной удивительной паре, которую я знаю много лет ■ которой не перестаю удивляться.

Клинический пример

Елена и Сергей, 46 и 49 лет. Она медсестра, он инженер.

Они встретились, когда обоим было уже за тридцать, оба были не раз в браке. Их страсть вспыхнула мгновенно, в банальной ситуации — оба были со своими супругами в компании. Они весь вечер не сводили друг ■ друга глаз и не отходили друг от друга. Уже через неделю оба оставили свои семьи.

Хотя они виделись часто, практически ежедневно, Елена с нетерпением ждала каждой встречи, как первого свидания. Она не отходила от телефона, носила его за собой по всей квартире, и от каждого звонка у нее падало сердце: «Это он!» Она не выходила даже к соседке, боясь пропустить звонок Сергея, хотя была уверена, что он обязательно позвонит, и знала, что он с таким же нетерпением ждет встречи и рвется к ней. Ее мать, у которой она таким же нетерпением ждет встречи и рвется к ней. Ее мать, у которой она жила, уйдя от мужа, понимала страсть дочери и не осуждала ее. Она уговаривала Елену не сидеть целый день у телефона и хотя бы выйти во двор погулять, обещая, что позовет Елену, как только Сергей позвонит, но ей не хотелось терять даже нескольких минут, пока она добегит до телефона.

Когда Сергей звонил, что скоро приедет, она умоляла его взять такси, чтобы он приехал скорее, хотя такие расходы в то время были им не по карману. Если она чувствовала, что он замялся, она уговаривала, что сама заплатит за такси, если у него нет денег, лишь бы скорее его увидеть. Но и он мечтал увидеть ее как можно скорее и как-то находил деньги сам.

Когда она ехала к Сергею на свидание, если его родителей не было дома (он тоже жил у родителей, уйдя от жены), у нее тоже никогда не хватало терпения добираться на общественном транспорте, и она тоже тратила последние деньги и мчалась на такси, подгоняя водителя, чтобы увидеть Сергея хотя бы на пять минут раньше. Материальные проблемы обоих совершенно не волновали.

И хотя они почти все свободное время и все ночи проводили вместе, но

уже утром, проводив его на работу, она начинала по нему скучать и томиться ожиданием, нетерпеливо поглядывая на часы, и ей казалось, что время тянется бесконечно.

Елена дежурила в больнице сутки, а трое суток была дома. Когда она была на дежурстве, Сергей приезжал к ней на работу и ждал ее в больничном саду. Когда у нее выпадала свободная минута, она выбегала к нему, и они сидели на скамейке, пока Елену не звали в отделение.

Они так встречались несколько лет, последние годы сняли квартиру и жили вместе, по-прежнему испытывая такое же влечение друг к другу. Все ночи они мало спали, ■ не потому, что занимались сексом всю ночь напролет, им просто жалко было тратить время на сон. Быть вместе, говорить друг с другом, ощущать друг друга — это им не надоело даже через много лет.

Потом они поженились, родились дети. И хотя в их семейной жизни были и бури, и штормы, так как оба сильные и страстные натуры, но они счастливы уже второй десяток лет.

За эти годы они расставались всего три раза. Однажды Сергею пришлось уехать в другой город в связи с тяжелой болезнью дяди, и оба измучились в разлуке. Сергей звонил по три раза в день, а Елена опять не отходила от телефона, как в первые годы их страсти. А потом он не выдержал и приехал раньше намеченного срока.

А два других раза она лежала в больнице. В первый раз ей предстояла не очень сложная операция, но Сергей весь почернел и осунулся, ходил потерянный, не спал ночами, ■ его матери даже пришлось забрать к себе детей, так как у него все валялось из рук и он ничего не мог делать по дому.

Он проводил в ее палате столько времени, сколько ему позволял медицинский персонал, а в день операции настоял, чтобы ему позволили быть с ней до последней минуты, пока ее не увезли на каталке в операционную. Елена лежала в той же больнице, в которой работала, поэтому ее мужа все в отделении уже знали и позволяли то, чего не позволяли другим родственникам больных. Он сидел, застыв перед дверями операционного блока, в течение всех сорока минут, пока шла операция, не реагируя на обращенные к нему слова медицинских сестер, которые просили его спуститься в отделение.

Когда Елена очнулась ■ послеоперационной палате, она с трудом узнала мужа — за несколько часов он поседел. Сергей был самой преданной сиделкой — кормил жену с ложки, поил из поильника, расчесывал ей волосы, даже выносил судно, пока она сама не начала вставать. Приходил рано утром еще до прихода врачей ■ уходил только поздно вечером. Елена не выдержала столь долгой разлуки и настояла, чтобы ее выписали из больницы как можно раньше.

Второй раз Елена лежала в гинекологическом отделении, где посещения были запрещены. Она выбегала к нему через служебный выход, и ей пригрозили выпиской за нарушение режима. Хотя они были женаты уже много лет, она вела себя как влюбленная девушка. Уже ■ утра она с нетерпением ждала прихода Сергея, а он убегал с работы и приходил к ней при первой же возможности.

Как только муж уезжал домой, Елена с нетерпением ждала, когда он доедет, чтобы позвонить, хотя они только что расстались. Ей делали замечания, что она слишком долго занимает служебный телефон, ■ она подолгу простаивала в очереди к единственному телефону-автомату в вестибюле отделения, где было холодно и сквозило, и другие больные тоже ее упрекали,

что она слишком долго занимает телефон. Она занимала очередь снова ■ снова звонила мужу.

Вот такая нетипичная для нашего времени длительная страсть двух молодых людей. Обоим уже под пятьдесят, и у них двое детей. Хотя оба раньше были в браке и имели любовные интрижки, но таких пылких чувств ни к кому не испытывали. Они даже не могут себе представить жизнь друг без друга.

В сексуальном отношении у них все в порядке. Но для них не это самое главное. С прежними сексуальными партнерами тоже все было ■ порядке, но не было такой любви.

Счастливы те люди, которым хотя бы раз в жизни довелось испытать это великое чувство, даже если оно приносит немало огорчений.

«Мне хочется быть с ним каждую минуту, хотя, когда мы встречаемся, часто ссоримся. Но стоит нам расстаться хоть ненадолго, я мысленно представляю себе его, где он, с кем он ■ что делает. Я ревную его ко всем и ко всему — к работе, ■ его друзьям, ко всем женщинам и ко всем людям, которые его окружают, и даже к его собаке. Хотя я знаю, что у меня нет никаких оснований для ревности, я его ревную не к какой-то конкретной женщине, а ко всему миру. Мне кажется, что, уделяя им внимание, он крадет его у меня», — рассказывала мне одна из моих пациенток.

Любовь и такая диффузная, немотивированная ревность часто сосуществуют. *«Иногда мне хочется его убить, так мне с ним тяжело. Мне кажется, что я его ненавижу. Ненавижу его наглый взгляд, каким он смотрит на других женщин. Убить готова каждую, кто смотрит на него ■ улыбается ему, хотя я знаю, что он мне верен. Я и его, и себя измучила этой ревностью. Иногда кажется, что быть вместе просто невыносимо, но жить без него не могу. Это боль, но такая сладкая боль», —* говорила одна из женщин, которая просила помочь ей справиться со своей ревностью.

Иногда из-за этого влюбленные катятся по наклонной плоскости взаимных упреков, обид, непонимания и недомолвок. Они и расстаться не могут, и быть вместе мучительно. Они скрывают это друг от друга, мучаются каждый сам по себе, не в силах что-либо изменить. Любовь и мука — все переплетается в один тесный клубок.

Но для многих женщин такой бурный роман, каким бы мучительным он ни был, остается светлым пятном на всю жизнь. Со временем, если так сложилось, что влюбленные расстались, стирается острота, забывается все плохое ■ мучительное, остаются только воспоминания о необычном эмоциональном состоянии. Бывает, что таких чувств женщина уже не испытывает ни к одному другому мужчине, даже если потом их было немало в ее жизни.

Мужчины тоже способны на глубокие чувства, хотя подчас и не могут выразить словами свою нежность. *«Скажи, как ты меня любишь, за что ты меня любишь?» —* часто допытываются женщины. Но мужчины не любят говорить о любви. Не потому, что они любят не так сильно, как женщины, просто их психика и эмоциональность иначе устроены.

Большинство женщин экстравертированы, то есть не таят своих чувств, и все, что у них на душе, выражается в их словах и эмоциях. А многие мужчины интравертированы, то есть у них все внутри, в душе, они не любят внешних, словесных выражений своих эмоций, хотя могут испытывать безграничную любовь и нежность.

Даже если мужчина испытывает сильные чувства, он не может выразить их такими же выразительными словами.

Женщины любят любовные романы ■ мелодрамы ■ хотят, чтобы их любимый так же возвышенно говорил о своей любви, как в кино ■ романах.

А мужчины не читают сентиментальных романов, им не привычен этот искусственный язык, на котором ■ обычной жизни не изъясняется ни один взрослый человек, и они не хотят говорить таких красивых слов, от которых веет мелодрамой. Но хотя женщины порой обижаются ■ упрекают своего любимого, что он не говорит им о своей любви, это не означает, что мужчина не любит.

ОСНОВЫ Ф

Обычно половые органы
у мужчин и женщин
различаются по форме и размеру.
Разделение половых органов
на внутренние и наружные
осуществляется по месту расположения.
Внутренние органы (яичники,
матка, влагалище) находятся
внутри тела, а наружные (пенис,
большая и малая половые губы)
выступают наружу.

Половые органы (гени-
тальные органы) — это органы,
которые участвуют в процессе
размножения. К ним относятся:
1. Половые железы (яичники у
женщин и семенники у мужчин).
2. Половые пути (семяприемник
у женщин и мочеиспускательный
канал у мужчин).
3. Дополнительные органы (матка,
влагалище у женщин; предстательная
железа, простата у мужчин).

Яичники — половая железа
женщины, имеющая форму
овала, размером с грецкий орех,
массой 5-8 г. В детстве яичники
небольшими, постепенно
увеличиваются, становятся
более плотными, с
гладкой поверхностью.

Внутренний, корковый слой
яичника состоит из фолликулов на
разной стадии развития. При
приближении к поверхности
яичника фолликулы достигают
полного размера и выходят в
брюшную полость. В этот момент
происходит овуляция — выход
яйцеклетки. Если оплодотворение
не происходит, то фолликул
превращается в желтое тело.
Желтое тело существует в течение
около 10-12 дней, после чего
превращается в белое тело.
Белое тело существует в течение
около 1-2 месяцев, после чего
превращается в рубцовую ткань.
В процессе созревания фолликулов
на поверхности яичника образуются
фолликулярные кисты. Это
доброкачественные образования,
которые могут достигать размера
до 3-4 см. Они не опасны и
не требуют лечения. Однако
если киста увеличивается в
размере или вызывает боль,
то необходимо обратиться к
врачу.

Глава 2

ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ

Обычно половые органы подразделяют на внутренние ■ наружные. К наружным половым органам у женщин относят преддверие влагалища, клитор ■ половые губы, у мужчин — половой член ■ мошонку.

Разделение половых органов на внутренние и наружные обусловлено не только различием их расположения (внутренние органы находятся в малом тазу, ■ наружные — вне), но и различием их функций. Внутренние половые органы обеспечивают развитие яйцеклеток у женщин и сперматозоидов у мужчин, а наружные являются эrogenными зонами.

Половые органы (гениталии) подразделяются на:

1. Половые железы, или гонады (семенники и яичники);
2. Половые пути (семяпроводы и яйцеводы);
3. Дополнительные образования (придаточные половые железы);
4. Копулятивные органы, или органы совокупления.

Яичники — половая железа (гонада) женщины. Это парный орган уплощенной овальной формы, длиной 3–4 см, шириной 2–2,5 см, толщиной 1–1,5 см, массой 5–8 г. В детстве поверхность яичников гладкая, впоследствии становится бугристой, покрытой рубцами. В периоде климакса яичники становятся более плотными, сморщиваются и уменьшаются. Яичники покрыты оболочками.

Внутренний, корковый слой яичников состоит из тонковолокнистой стромы ■ фолликулов на разной стадии созревания. По мере созревания фолликулы приближаются к поверхности и увеличиваются в размерах до 6–20 мм. При наступлении полного созревания фолликул лопается, яйцеклетка с жидкостью выходит в брюшную полость. Это называется овуляцией. Затем яйцеклетка попадает в брюшное отверстие маточной (фаллопиевой) трубы. Полость лопнувшего фолликула заполняется кровью и превращается в желтое тело менструации. Если оплодотворение не происходит, то за 2–3 дня до начала менструации желтое тело превращается в белое тело. Если же происходит оплодотворение, то образуется желтое тело беременности.

К моменту рождения яичники содержат от нескольких сотен тысяч до двух миллионов фолликулов на самой ранней стадии созревания. К наступлению половой зрелости остается около 30 тысяч фолликулов. После завершения полового созревания под влиянием гормонов гипофиза за все время, пока женщина способна к деторождению, от ее полового созревания до климакса (примерно за 30–35 лет), созревают около 500 фолликулов.

Помимо продукции яйцеклеток, яичники вырабатывают половые гормоны — эстрогены, прогестерон и андрогены. Продукция эстрогенов (женских половых гормонов) начинается еще во внутриутробном периоде. В период полового созревания ■ яичниках появляются зреющие фолликулы, обеспечивается постоянный уровень эстрогенов, благодаря чему формируются вторичные половые признаки по женскому типу (увеличиваются молочные железы, появляется оволосение на лобке и в подмышечных впадинах), появляются менструации, оформляется фигура, формируются психика и сексуальное по-

ведение. От начала менструаций до их прекращения в климаксе (менопаузы), наряду с постоянной выработкой (секрецией) эстрогенов, происходят ритмичные, ежемесячные всплески эстрогенной насыщенности, совпадающие с разрывом зрелого фолликула ■ выходом способной к оплодотворению яйцеклетки.

Желтое тело — временная железа внутренней секреции, существующая, пока есть надежда на оплодотворение. Она секретирует гормон прогестерон, подготавливающий матку к внедрению оплодотворенной яйцеклетки.

Если наступает беременность, то в течение 2—3 месяцев яичники выполняют функцию для развития этой беременности, а затем она переходит к плаценте.

Яйцеводы (маточные, фаллопиевы трубы) — парные трубы длиной 10—12 см, начинающиеся в верхних углах матки и заканчивающиеся воронкообразным расширением с бахромками, как бы охватывающими яичник. Они предназначены для захвата яйцеклетки, вышедшей из яичника ■ брюшную полость после разрыва фолликула. Внутренняя поверхность маточных труб покрыта складками и имеет так называемые реснички, которые помогают движению яйцеклетки к матке.

Яичники вместе с трубами называются **придатками**. В детстве трубы сильно извиты. Если половые органы женщины недоразвиты (инфантильны), то извитость труб остается на всю жизнь, что затрудняет оплодотворение.

Если происходит воспаление придатков, то со временем возникают спайки, внутренний просвет маточных труб сужается или может полностью зарости. Тогда яйцеклетка не может попасть в матку и «застревает» в трубе. Если просвет трубы не полностью закрыт спайками, то сперматозоид после полового акта может проникнуть из матки в трубу и произойдет оплодотворение в трубе. Это называется **трубной**, или **внематочной беременностью**. При этом, как и вообще при беременности, независимо от места внедрения оплодотворенной яйцеклетки, у женщины прекращаются менструации, и она может думать, что у нее обычная, то есть маточная, беременность, так как поначалу никаких болезненных ощущений она не испытывает. Оплодотворенная яйцеклетка растет в трубе, которая совершенно для этого не приспособлена, растягивает ее стенки. При этом могут быть умеренные боли, а может и не быть болей. Затем, когда яйцеклетка становится слишком большой, происходит внезапный разрыв трубы и кровотечение в брюшную полость. Женщина ощущает это как резкую боль внизу живота. Это состояние опасно для жизни и требует немедленной операции.

Внематочная беременность может наступить и при длинных, извитых (инфантильных) трубах. При этом яйцеклетка как бы «не успевает» добраться до матки и может наступить оплодотворение в трубе.

После разрыва трубы она уже не способна нести яйцеклетку к матке. Если вторая труба у женщины не имеет спаек, то возможно оплодотворение. Но если воспаление придатков ■ спаечный процесс двусторонний, то у женщины может быть и вторая внематочная беременность. Если разорвется и вторая труба, то у женщины будет бесплодие. ■ этих случаях женщинам требуется пластика — операция, когда яичники как бы присоединяются к углам матки, и в этом случае беременность может наступить.

Вот почему женщинам так важно беречь свои придатки, тщательно предохраняться от нежелательной беременности ■ не допускать аборт ■ воспаления придатков. Необходимо вовремя лечиться, если все же будет острое воспаление придатков, чтобы оно не перешло в хроническую форму со спаечным процессом ■ угрозой внематочной беременности. Даже если у женщины уже есть дети ■ она больше не хочет их иметь, придатки нужно обязательно

беречь ■ лечить, чтобы не допустить внематочной беременности с риском для жизни и необходимостью операции.

Матка — мышечный полый орган грушевидной формы, сдавленный в передне-заднем направлении, массой от 30 до 100 г. В ней различают тело, шейку ■ перешеек. Две трети длины составляет тело матки и одну треть — ее шейка. У девочек, не достигших половой зрелости, соотношение обратное.

Если половые органы недоразвиты (инфантильны), то это соотношение может сохраниться ■ у взрослой женщины, или же матка несколько увеличивается в размерах, но все же не достигает нормальной величины. Такая матка называется инфантильной. Помимо инфантильной, может быть ■ гипопластичная матка, когда она меньше по размерам, чем нормальная, но соотношение между длиной ее тела и длиной шейки правильное.

В норме при вертикальном положении женщины тело матки отклонено кпереди и кверху, влагалищная часть обращена вниз и кзади. Это называется **антефлексией**. Тело матки образует с шейкой тупой угол, открытый кпереди, — нормальная антефлексия.

Полость матки имеет треугольную форму. В верхних углах матки есть маточные отверстия, которые сообщаются с маточными отверстиями труб. Слизистая оболочка полости матки (эндометрий) гладкая, она постоянно меняется в связи с менструальным циклом. Функциональный слой эндометрия отторгается во время менструации. Железы эндометрия выделяют небольшое количество щелочного секрета, увлажняющего полость матки. Основная функция матки — служитьместилищем для развивающегося плода. Кроме того, матка выделяет маточный секрет.

В шейке матки проходит шеечный канал, который сообщается с влагалищем. По нему изливается менструальная кровь и поступают в матку сперматозоиды после полового акта. Железы шеечного канала выделяют щелочной секрет в виде тягучей стекловидной слизи, образующей слизистую пробку. В наружном отделе шейки, обращенном во влагалище, находится наружный маточный зев. У нерожавших женщин маточный зев имеет овальную форму, у рожавших — форму щели.

Между шейкой ■ телом матки находится перешеек, соответствующий внутреннему зеву матки. Это самое узкое место в полости матки.

Влагалище (вагина) — представляет собой сплюснутую мышечно-эластичную трубку, соединяющую внутренние и наружные половые органы. Длина влагалища от 6 до 11 см, передняя стенка на 1,5 — 2 см короче задней. Ширина вагины может быть от 2 до 5 см. В среднем ширина влагалища — 2—3 см. Из-за большой растяжимости стенок влагалища длина и ширина его непостоянны.

Сверху во влагалище вдается влагалищная часть шейки матки. Вокруг шейки образуется кольцеобразное углубление — **своды влагалища**: два боковых, передний и самый глубокий — задний. Область сводов — самая широкая часть влагалища. В растянутом состоянии просвет влагалища представляет собой форму конуса, основанием обращенного вверх, а верхушкой — вниз. Верхние две трети влагалища более подвижны. Нижняя треть влагалища, проходящая через мышцы тазового дна, менее подвижна и более богата кровеносными сосудами. Передняя и задняя поверхности влагалища соприкасаются между собой, а стенки сводов — с шейкой матки. Просвет влагалища в поперечном сечении имеет вид щели, напоминающей букву «Н».

Стенки влагалища состоят из трех слоев. Внутренний слой — слизистая оболочка, на передней и задней поверхности которой выступают поперечные складки, образующие два продольных валика. Передний валик выражен сильнее заднего ■ у девственниц бывает очень плотным. Во время родов складки

слизистой оболочки сильно растягиваются ■ после родов полностью не восстанавливаются. Стенки влагалища у женщин, рожавших многократно, гладкие. К старости складки сглаживаются даже у девственниц.

Увлажнение влагалища происходит за счет сосудов слизистой оболочки и выделений маточных и шейных желез. Влагалищное содержимое имеет кислую реакцию за счет молочной кислоты. Кислотность влагалища меняется в течение менструального цикла. Наибольшая кислотность — перед менструацией, наименьшая — в середине цикла. Во время менструации реакция щелочная. Щелочная реакция влагалища бывает у девочек, при инфантилизме половых органов и у очень старых женщин.

За слизистой оболочкой лежит мышечная оболочка влагалища, состоящая из трех слоев мышечных волокон. Переплетение мышечных волокон напоминает строение корзинки. Это обеспечивает влагалищу возможность приспосабливаться и к половому члену во время коитуса, и к родам. Мышцы могут растягиваться, расширяться и напрягаться. Наружный слой — соединительнотканная оболочка влагалища, богато снабжена эластичными волокнами и нервами.

На наружном конце вагины находится вход во влагалище, закрытый девственной плевой (у девственниц) или ее остатками (у женщин, живущих половой жизнью). Вход во влагалище у нерожавших женщин, а особенно у девственниц, представляет собой упругое эластичное кольцо из мышц и эластичных волокон. Эти мышцы до некоторой степени подчинены воле. Женщины, которые тренируют эти мышцы, могут их произвольно напрягать и расслаблять во время полового акта, что дает возможность плотно охватывать половой член ■ как бы сжимать его, сильно суживая просвет входа во влагалище, что вызывает дополнительную стимуляцию пениса мужчины ■ сильные сладострастные ощущения. Эти мышцы могут судорожно сокращаться, например, при страхе женщины перед половым актом или перед дефлорацией, ■ тогда мужчина не может ввести половой член во влагалище. Это расстройство называется вагинизмом.

Спереди от влагалища расположены мочевой пузырь и мочеиспускательный канал, сзади — прямая кишка.

Функции влагалища:

1. Вместе с вульвой (наружными половыми органами) оно является копулятивным (совокупительным) органом женщины.
2. Является вместилищем для спермы, которая изливается во время полового акта в задний свод влагалища, а затем по шейному каналу попадает в матку.
3. Принимает участие в процессе родов.
4. Является выделительным органом — выделяется менструальная кровь, секрет маточных ■ шейных желез.
5. Служит барьером для проникновения в матку болезнетворных микробов за счет его кислой среды.

Границей между внутренними и наружными половыми органами является девственная плева (гимен) — перепонка, закрывающая у девственниц вход во влагалище. Она имеет разную форму — кольцевидную, полулунную, воронкообразную, губовидную, лепестковую, зубчатую. Имеет два или больше отверстий или же вообще не имеет отверстия. Девственная плева богата нервами, поэтому очень чувствительна, и при дефлорации (разрыве) может быть болезненность — от умеренной до сильной.

При первом половом сношении гимен разрывается, обычно сзади справа ■ слева от средней линии. В зависимости от эластичности девственной плевы могут быть глубокие разрывы, сопровождающиеся обильным кровотечением,

или поверхностные, с незначительными кровянистыми выделениями. Если плева очень эластична, то она не разрывается не только после первого полового сношения, но и при последующих. Иногда она настолько растяжима, что не разрывается даже при родах. После дефлорации остаются так называемые гименальные сосочки, а после родов — миртовидные сосочки.

Преддверие влагалища — площадка, ограниченная сверху девственной плевой, с боков — малыми половыми губами, спереди — клитором и сзади — задней спайкой половых губ. Поверхность преддверия влагалища увлажняется за счет секрета малых желез преддверия, разбросанных по всей поверхности, и больших желез преддверия (бартолиновых желез), находящихся в задней трети преддверия ■ толще больших половых губ ■ открывающихся в бороздке между малыми половыми губами ■ девственной плевой, на границе между задней и средней третью преддверия. На середине расстояния между клитором и входом во влагалище (1—3 см от клитора) находится отверстие мочеиспускательного канала (уретры).

Клитор (или похотник) является рудиментарным аналогом мужского полового члена. В период полового созревания клитор увеличивается под действием андрогенов (мужских половых гормонов), вырабатываемых яичниками, и достигает максимального развития после 25 лет. Его размеры различны — от спичечной головки до большого пальца, в зависимости от насыщенности андрогенами.

Располагается клитор между ножками малых губ так, что видна только его головка, выступающая в виде бугорка. Клитор состоит из двух пещеристых тел (по типу пещеристых тел мужского полового члена), которые в виде ножек клитора длиной 4 см ■ шириной 1 см начинаются от лонной кости, сходятся под лоном и образуют тело клитора, имеющего изогнутую цилиндрическую форму ■ заканчивающегося снаружи головкой. Головка клитора сверху ■ с боков покрыта кожистой складкой — крайней плотью. Внизу под клитором расположена его уздечка. Снаружи клитор покрыт нежной кожицей, богатой сальными железами, секрет которых скапливается вокруг клитора и ■ бороздке между большими ■ малыми половыми губами. Клитор, как ■ головка полового члена, имеет много нервов ■ нервных окончаний (тельца Пачини, Мейснера, Краузе, Догеля), поэтому считается главной эрогенной зоной у большинства женщин.

Малые половые губы (нимфы) — парные кожные складки, ограничивающие с боков преддверие влагалища. У большинства женщин малые губы сзади достигают только входа во влагалище. В передней части каждая малая половая губа разделяется на две ножки — переднюю и заднюю. Передние, сливаясь между собой, образуют крайнюю плоть клитора, а задние — его уздечку. Передний, наиболее развитый участок малых губ, выступает из половой щели ■ виден между большими половыми губами даже у девственниц.

У девочек малые половые губы отсутствуют до вступления в период полового созревания. Развитие малых губ происходит под влиянием гормонов гипофиза и яичников, ■ степень их развития зависит от уровня гормонов. У девственниц половые губы имеют розовый цвет, у женщин, живущих половой жизнью всего несколько раз, — слабо-розовый, у женщин с большим половым стажем — с коричневой пигментацией, у беременных — синюшный. У блондинок малые губы слабо пигментированы. После наступления климакса малые половые губы уменьшаются в размерах и теряют пигментацию.

Величина малых половых губ различна. Их неравномерное или чрезмерное развитие может быть у девушек ■ женщин, интенсивно мастурбирующих, но это не строго обязательно. Как и головка клитора, малые половые губы содержат пещеристую ткань, богатую нервными окончаниями, поэтому являют-

ся эрогенной зоной у многих женщин. При половом возбуждении малые губы увеличиваются в размерах.

Большие половые губы представляют собой две продольные параллельные складки кожи длиной 7—8 см, лежащие снаружи от малых половых губ ■ ограничивающие половую щель. У девочек они еще неразвиты. В период полового созревания под действием эстрогенов большие половые губы начинают развиваться, под кожей появляются отложения жировой ткани, пигментируются кожные покровы. При половом инфантилизме большие половые губы неразвиты. Наружная поверхность больших половых губ покрыта кожей с волосами, сальными и потовыми железами. Внутренняя поверхность содержит сальные и потовые железы. Сзади большие половые губы сужаются и образуют заднюю спайку. Спереди они переходят в кожу лобка, образуя переднюю спайку.

Лобок, лобный холмик, венерин бугорок — покрытое волосами, богатое жиром образование. Волосистой покров лобка у женщины представляет из себя треугольник с вершиной, направленной вниз. При достаточной продукции гормонов яичников и надпочечников оволосение по женскому типу — с верхней горизонтальной линией на лобке. При преобладании мужских половых гормонов (андрогенов) может быть мужской тип оволосения — волосы растут по средней линии живота, волосистой покров имеет ромбовидную форму, одна из вершин обращена к пупку. При недостаточности женских половых гормонов, половом инфантилизме волосы могут быть пушковыми или вообще отсутствует волосистой покров.

В строении наружных половых органов разных мужчин и разных женщин есть значительные индивидуальные различия.

Длина влагалища у женщин в среднем 8 см. Но у некоторых женщин оно может быть длиннее — до 10—11 см, реже — больше, а может быть и короткое влагалище — 6 см.

Кроме этого, половые органы женщины различаются по топографическому положению входа во влагалище, положением клитора относительно входа во влагалище (высоко, низко), размерами клитора (большой, маленький), величиной и оформлением половых губ, особенно малых, степенью увлажнения влагалища соками (секретом) при половом возбуждении (сухое, достаточное или чрезмерно смоченное влагалище), а также тем, в какой плоскости сжата половая трубка женщины.

Классификация по этим параметрам следующая (по Л.Я.Якобсону):

«Целка» — нетронутый мужчинами половой орган девушки.

«Дичка» — половой орган с растяжимой девственной плевой, сохраняющейся до родов.

«Чилийка» — половой орган девушки без девственной плевы. Встречается в Индии, Бразилии, Чили. Девочек с детства матери так энергично подмывают, что уничтожают девственную плеву.

«Ева» — вульва с крупным клитором. Женщины с крупным клитором менее умны, но более чувствительны.

«Милка» — вульва с клитором, расположенным близко к входу во влагалище (низко) и трущимся при половом акте непосредственно о половой член мужчины. Женщины с «милкой» легко удовлетворяются, при половом акте почти не требуется дополнительных ласк.

«Пава» — вульва с высоко расположенным клитором. При половом акте ■ исключительной степени нуждается в ласках, так как клитор не трется непосредственно о половой член мужчины.

«Замазудя» — вульва с обильным сокоотделением при половом возбужде-

нии женщины. Вызывает неприятные ощущения у полового партнера ■ нередко приводит к отказу мужчины от совокупления

«Костянка» — недоразвитый плоский наружный орган с инфантильными половыми губами. Встречается, как правило, у худощавых женщин с узким тазом. Почти все «костянки» имеют низкое расположение половых органов. «Костянка» — один из самых непривлекательных половых органов для мужчины.

«Обезьянка» — половой орган женщины ■ ненормально длинным клитором — более 3 см. Он назван так потому, что у некоторых самок-обезьян клитор бывает длиннее полового члена самца.

«Готтенготский передник» — половой орган женщины с чрезмерно развитыми малыми половыми губами, закрывающими вход во влагалище и свисающими за пределы больших половых губ. Такая патология органа может развиваться в результате чрезмерного женского онанизма на половых губах.

«Княгиня» — самый красивый женский половой орган с хорошо развитым клитором и малыми половыми губами в виде бутона розового цвета над входом во влагалище. «Княгиня» — самый любимый мужчинами, самый привлекательный и удобный для сношения в любой позе орган. При хорошей гормональной секреции женщина, имеющая «княгиню», способна получать сама и доставлять мужчине удовольствие невыразимое. Сочетается с небольшими размерами влагалища, что тоже привлекательно для мужчин. «Княгиня» встречается только у невысоких или среднего роста женщин с полными бедрами и широким тазом.

«Полукнягини», «полуевы», «полукостянки» и другие разновидности женских половых органов занимают промежуточное положение.

Расположение половой щели тоже может быть различным — близко к заднему проходу (малая промежность), ровно по центру (нормальная промежность) или высоко, близко к животу.

М.Кинесса приводит следующую классификацию:

«Сиповка» — женский половой орган с низким расположением половой щели.

«Королевка» — с высоким расположением.

«Ладушка» — с нормальным.

У многих людей существует неверное представление об анатомическом строении половых органов и последствий «несовпадения» параметров половых органов мужчины и женщины. Это одно из самых устойчивых и ложных убеждений.

Различия касаются и строения внутренних половых органов — различный наклон влагалища относительно таза, различный угол вагины с шейкой матки, степень ее подвижности. На совокуплении отражаются не только такие параметры, как ширина и длина вагины, но и ее наклон, степень увлажнения ■ даже кислотность.

Женская матка по длине равна влагалищу и довольно подвижна. При оргазме матка на связках может опускаться во влагалище, ближе к влагалищному входу, а при излишней длине полового члена матка отодвигается назад одновременно с натяжением стенок влагалища.

У разных народностей строение женских половых органов различно. У гречанок, француженок ■ итальянок преобладают узкие и короткие влагалища. У женщин африканских национальностей, а также негритянок и мулаток Американского континента преобладают длинные вагины. У грузинок, испанок и немок преобладают недоразвитые наружные органы (см. «костянка»).

Нормальная длина эрегированного (возбужденного) полового члена муж-

чины — 11–12 см (но может быть и 14 см и даже больше), что ненамного больше расстояния от входа во влагалище (малых губ) до шейки матки.

Оптимальным является правильное соотношение размеров полового члена мужчины и влагалища женщины. Если пенис в эрегированном состоянии длиннее вагины на 2–3 см, то за счет малых половых губ, складок и эластичности влагалища это компенсируется.

Самое устойчивое и неверное убеждение мужчин, что большинство женщин предпочитает длинный половой член. Однако он является оптимальным только для женщин с длинным влагалищем. А таких женщин в жизни не так уж много.

А для женщины с нормальными размерами влагалища, а тем более с короткой вагиной длинный половой член мужчины — это причина многих неприятностей. Если пенис более чем на 4 см длиннее влагалища, то в результате постоянной травматизации женских половых органов у женщины может развиться рак матки.

Многолетний опыт работы гинеколога ■ сексолога М.Кинессы позволяет ей уверенно говорить, что длинный половой член — несчастье мужчины и трагедия женщины, так как половой акт с таким партнером приводит к болезненным явлениям и тяжелым заболеваниям женской половой сферы и может вызвать у женщины отвращение к половым сношениям. Поэтому она рекомендует женщинам «на ружейный выстрел не подпускать к своим половым органам мужчину с длинным членом».

О длине пениса судят только в эрегированном состоянии, поскольку длина полового члена в невозбужденном состоянии не отражает истинного положения вещей — более короткий пенис в состоянии эрекции удлиняется больше, чем длинный.

В реальной жизни найти такого партнера, который бы полностью соответствовал всем критериям, — очень не просто.

Но даже если получилось так, что вы любите своего партнера, но параметры половых органов у вас не совпадают, то это вполне поправимо, ■ никакой трагедии в этом нет.

Большинство случаев несовпадения параметров половых органов можно исправить с помощью использования определенных поз ■ техники полового сношения. Об этом вы прочтете ■ соответствующих главах.

Женщина с длинным влагалищем может испытывать определенные трудности с обычным партнером, если ее вагина длиннее эрегированного полового члена мужчины.

При этом головка полового члена не достает до шейки матки, а поскольку партнер тоже не испытывает достаточной стимуляции, то его может не удовлетворять такая партнерша. Как говорил знаменитый американский сексолог А.Кинси, «мужская головка теряет женскую шейку».

Но при невозможности соприкосновения головки пениса с шейкой матки остается неудовлетворенной и сама женщина, если шейка матки является ее эрогенной зоной.

Трудности при половом сношении могут быть и в том случае, если у женщины очень короткое влагалище, например 6–7 см, а у партнера эрегированный пенис имеет нормальную длину — 11–12 см или чуть большую.

Хотя женское влагалище за счет своей эластичности и складок может удлиняться, но эта возможность не безгранична — 3–4 см. В этом случае женщине не грозит повреждение стенок и заднего свода влагалища. Разница ■ 5 см уже опасна, так как во время оргазма влагалище судорожно сокращается, укорачиваясь на 2–3 см, и если у партнера длинный половой член, то может произойти разрыв вагины.

Оптимальная разница между длиной влагалища женщины и длиной полового члена ■ состоянии эрекции — 3 см. Если у женщины нормальная длина вагины, то есть 8—9 см, то для половой жизни ей больше всего подходит партнер с нормальной длиной пениса — 11—12 см.

Если длина полового члена мужчины в эрегированном состоянии значительно превышает возможности женского влагалища, то стенки вагины во время полового акта сильно истончаются, до 1 мм. Даже если мужчина старается проводить половое сношение осторожно, все равно большинство женщин испытывает боль при коитусе.

А при сильном возбуждении, ощущая приближающийся оргазм, мужчина уже не в состоянии контролировать себя и может совершать энергичные фрикционные движения во влагалище, при этом половой член с силой упирается в шейку матки или задний свод влагалища и может произойти разрыв в заднем своде. В разрыв мгновенно попадает воздух, и возможно заражение, вплоть до перитонита. Могут быть ■ другие опасные для здоровья и жизни женщины повреждения. При половом сношении с длинным пенисом постоянно травмируется ■ шейка матки, что может привести к развитию рака.

Поэтому если половой член мужчины превышает 11—12 см в длину в состоянии эрекции, то для женщины с нормальными параметрами вагины это вовсе не благо, а как раз наоборот — источник боли ■ многих заболеваний.

Специалисты говорят, что мнение о том, что о размере полового члена мужчины можно судить по величине носа или длине ладони, а о длине ■ ширине влагалища женщины — по размеру ее рта или ширине ладони, ни на чем не основано. Гинекологи и урологи, обследовавшие тысячи больных, не нашли в этом никакой закономерности.

Только по типу телосложения можно судить о размерах половых органов. Знаменитый скульптор и художник эпохи Возрождения Леонардо да Винчи, воспевавший красоту человеческого тела, так советовал мужчинам подбирать себе жен:

«Не увлекайтесь женщинами с тонкими ■ длинными ногами, худым телом, узким задом, сколь бы привлекательны они ни были на лицо. Не смотрите на таких, а, увидев, скажите: «такая женщина в постели подарит мало радости, зато много потребует, ибо у нее ненасытная утроба». Остановите свой выбор на женщине крепко сложенной, но ниже среднего роста, с толстенькими ногами ■ бедрами, широким тазом. Она годится для постели. У нее есть то, что нужно нормальному мужчине: страстность тела, красивый, хорошо развитый орган, у нее вы легко достанете до матки. Итак, она вам нравится, теперь позаботьтесь о ее душе». Великий мастер не был гинекологом, но, очевидно, знал толк в женщинах.

Мнение современных сексологов полностью совпадает с утверждениями великого мастера.

М.Кинесса считает, что у худых и высоких женщин с узким тазом ■ тонкими ногами чаще всего наблюдается самый непривлекательный для мужчины половой орган — «костянка». Длинные тонкие ноги вполне определенно могут говорить о длинном влагалище, что она всегда находила при обследовании таких женщин ■ гинекологическом кресле. Опытный гинеколог, по ее мнению, уже до осмотра может сказать, какой тип вульвы он обнаружит у этой женщины.

А у полных женщин с широким тазом почти не бывает недоразвитого полового органа, поскольку изолированный инфантилизм женской половой сферы встречается крайне редко. Чаще всего половой инфантилизм (недоразвитие) сочетается с общим инфантилизмом.

Закон пропорциональности развития распространяется на все органы без

исключения. Поэтому «княгиню» — самый привлекательный половой орган женщины, который подходит любому мужчине и доставляет удовольствие — самой женщине, — совершенно бесполезно искать у женщин тощих, с узким тазом. «Княгиня», как и «ладушка», встречается у полных женщин.

В реальной жизни женщина с великолепной вульвой в виде «княгини» может остаться одинокой. Зато сколько наслаждения могла бы дать мужчине женщина с «княгиней», так как помимо этого многие полные женщины еще и душевные, эмоционально теплые.

А женщина с вульвой в виде «костянки» и длинным влагалищем выходит замуж, так как ее тощая фигура с ростом 180 см и с тонкими ногами «от ушей» считается модной и современной, а полная фигура считается «не модной».

Такую моду на женские фигуры создают законодатели мод. А модельеры женской одежды чаще всего гомосексуалы. Они навязывают нам в качестве эталона женской красоты манекенщиц, похожих на мальчиков-переростков или полурбенка — очень высоких, ростом до 180 см, невероятно худых, с узким тазом, широкими плечами, длинными тонкими ногами, неразвитой грудью, — типа знаменитых манекенщиц Твигги или Кейт Мосс. А большинство нормальных мужчин считают «сексапильной» фигуру женщины, у которой есть красивая грудь, и тонкая талия, и широкие бедра.

Большинство врачей, сексологов, психологов и антропологов тоже считают, что женскую сексуальность можно определить по строению фигуры. Такие особенности фигуры, как невысокий рост и широкий таз, подтверждают страстность «пышек» в любви.

Психолог-сексолог В.Меньшинин пишет, что женщины-тростиночки совершенно не сексуальны, поэтому, когда современные тощие красотки играют киноэротику, пытаются доказать, что они «секси» и претендуют на роль «секс-символа», для специалиста это выглядит просто смешно.

По телосложению мужчины тоже можно предположить размеры полового члена. М.Кинесса пишет, что высокие мужчины чаще всего имеют небольшой половой член, а низкорослые — более длинный, и это опровергает мнение многих женщин, что чем выше мужчина, тем больше его мужское достоинство.

У тучных мужчин член маленький, длина его может быть несоразмерна с толщиной. Средний или короткий пенис нередко бывает более толстым. Длинный же половой член толще 4 — 4,5 см не бывает.

Эти закономерности соблюдаются в большинстве случаев, хотя могут быть и исключения. Научного обоснования этим закономерностям пока нет.

Оптимальные размеры полового члена бывают у мужчин с сильной фигурой, широкими плечами. У физически недоразвитых, истощенных, ослабленных мужчин чаще всего бывают инфантильные половые органы.

Однако прогнозировать это с достаточной степенью точности невозможно, поскольку на рост и развитие половых органов влияют половые гормоны. Они имеют большое значение и период полового созревания.

Половой член мужчины растет до 25 лет. Если до этого возраста гормональный фон у него был нормальным, то половые органы могли сформироваться правильно. А в последующей жизни мужчина может заболеть, похудеть или растолстеть, но это уже не повлияет на размеры его пениса.

Росту половых органов препятствуют усиленные занятия спортом (тяжелая атлетика, борьба и другие), поэтому у этих атлетически сложенных мужчин может быть небольшой половой член.

Физиологические фазы цикла сексуальной реакции включают: сексуальное влечение, сексуальное возбуждение, оргазм и фазу разрешения.

■ регуляции половой функции человека участвуют кора ■ подкорковые образования головного мозга, а также половые центры спинного мозга. Все половые центры связаны между собой, находятся во взаимодействии ■ соподчинении, образуют единую систему.

Сексуальное влечение (либидо) зависит от секреторной деятельности желез внутренней секреции (семенников у мужчин и яичников у женщин, надпочечников у представителей обоих полов), а также от обмена веществ. Кроме того, половое влечение и оргазм не могут осуществляться и без участия головного мозга.

У взрослого человека уровень возбудимости половых центров и сила полового влечения определяются уровнем гормонов.

Существует зависимость либидо и от антропологических особенностей — брюнеты обладают более сильным половым влечением, чем блондины.

У низкорослых половое влечение сильнее, чем у рослых. Худая женщина для своего полового удовлетворения требует больших усилий и ласк, чем полная.

У жителей стран с теплым климатом сексуальное влечение более интенсивно. Отсюда следует, что южане ■ южанки более темпераментны, чем северянки ■ северяне.

Сексуальная возбудимость мужчины и женщины различна. В целом половое возбуждение у женщины ниже, чем у мужчины. У мужчины желание возникает еще до начала полового акта, в процессе коитуса возбуждение быстро нарастает, эрекция тоже возникает быстро, а после оргазма и эякуляции половое возбуждение и эрекция полностью исчезают.

При чрезмерной возбудимости половых центров эякуляция происходит очень быстро. Такого мужчину называют малопотентным. Импотенция у мужчин — это отсутствие эрекции или слабая эрекция полового члена, недостаточная для введения его во влагалище.

Помимо гормонов и эротических ласк, стимуляторами половой функции могут быть и так называемые **ключевые раздражители**, или **релизеры** (А. М. Свядощ).

У мужчин релизерами являются вид женских половых органов, восприятие признаков полового возбуждения женщины ■ прикосновение к ее гениталиям. А отрицательные раздражители (например, оскорбительная реплика женщины, присутствие посторонних) могут затормозить эту реакцию.

Половое возбуждение может вызываться зрительными, слуховыми, обонятельными и другими раздражителями, то есть психическими факторами — «сексапильный» внешний облик партнера, приготовление к половой близости, а также воспоминания о половой близости и эротическое фантазирование.

Эти раздражители индивидуальны у каждого человека и связаны с его представлениями, личным опытом ■ идеалами.

Эротизирующее влияние оказывает ■ музыка — во-первых, стимулируя глубокие структуры мозга, а во-вторых, оживляя воспоминания, ассоциации и различные переживания.

Женщины реагируют на психическое воздействие релизеров в меньшей степени, чем мужчины.

Вид привлекательных женщин у мужчин вызывает половое возбуждение вдвое чаще, чем вид привлекательных мужчин — у женщин.

Вид обнаженных женских гениталий возбуждает мужчину, а вид обнаженных половых органов мужчины не вызывает эротической реакции у 50% женщин, и многим это даже неприятно ■ тормозит половое ■ возбуждение.

У многих женщин ожидание половой близости не вызывает полового воз-

буждения, а мужчина при предстоящем сексуальном контакте испытывает возбуждение.

То есть природа мужской и женской сексуальности существенно различаются.

Половое возбуждение возникает не только под влиянием гормонов и релизеров, но ■ при механическом раздражении (другие названия — стимуляция, эротические ласки), то есть прикосновении к эрогенным зонам (от греческого слова «eros» — любовь, страсть) — особо чувствительным к ласкам участкам тела.

Американские сексологи У.Мастерс и В.Джонсон в динамике полового возбуждения выделяют фазу возбуждения, плато-фазу, фазу оргазма ■ фазу обратного развития.

В фазе полового возбуждения у мужчин через 20—40 секунд от начала половой стимуляции усиливается прилив крови к тазовым органам ■ затрудняется их отток из-за сужения вен. ■ результате этого половой член начинает быстро увеличиваться в объеме (примерно в 3 раза), становится твердым и удлиняется на 7—8 см. Он меняет свое положение, поднимается — происходит эрекция (от латинского «erigere» — поднимать). С наступлением эрекции у мужчины появляется стремление к разрядке от половой напряженности.

Если нервные окончания полового члена будут испытывать ритмическое трение о стенки влагалища во время фрикций, то эрекция усиливается ■ половое возбуждение нарастает. Учащается дыхание и сердцебиение, краснеет лицо.

Если фрикции приостанавливаются, то возбуждение начинает постепенно ослабевать, расширяются вены и усиливается отток крови. Половой член уменьшается в объеме и становится мягче. Если фрикции возобновляются, то эрекция вновь усиливается.

Таким образом опытные мужчины, то приостанавливая, то возобновляя фрикции, могут удлинить половой акт.

Женщина нуждается в более длительной подготовке к половому акту ■ воздействию на ее эрогенные зоны, которые помогут ей быстрее достичь нужной степени полового возбуждения для принятия полового члена во влагалище.

Есть женщины очень темпераментные, с высокой секреторной деятельностью яичников, ■ они могут быть даже более чувственными, чем мужчины.

Однако женщине со средней чувственностью труднее начинать половое сношение, чем мужчине, так как без предварительных ласк ее половые органы не готовы в совокуплению — стенки половой трубки почти прилегают друг у другу, нет смазки, нет эластичности. Возбуждение женщины усиливается только при воздействии на эрогенные зоны.

■ фазе возбуждения у женщин тоже усиливается прилив крови к половым органам. Малые губы увеличиваются в поперечнике ■ 2—3 раза, цвет их из бледно-розового становится ярко-красным. Набухает клитор — орган женского полового чувства, он увеличивается в полтора-два раза, становится более плотным. Сильно набухает возбужденное влагалище, становится «горячим» из-за наполнения кровью его сосудов, мышцы его сокращаются, и оно становится более узким, что способствует более плотному соприкосновению с пенисом во время полового акта.

При сексуальном возбуждении половые органы женщины становятся влажными, влагалище покрывается смазкой, облегчающей скольжение полового члена (лубрикация). Смазка образуется за счет выделения слизи большими и малыми железами преддверия вагины, а также за счет выпотевания жидкости из вен влагалища.

■ состоянии покоя стенки влагалища почти плотно прилегают друг к другу, оставляя лишь небольшую щель. При половом возбуждении влагалище удлиняется и расширяется, шейка ■ тело матки оттягивается вверх и назад. Диаметр вагины возле шейки матки увеличивается в 2,5 — 3 раза, что служит местом для спермы. В этот момент плотного соприкосновения пениса ■ стенок влагалища еще нет.

При нарастании возбуждения оно достигает высокого уровня и держится на этом уровне в течение некоторого времени (плато-фаза). В этой фазе происходит приспособление влагалища к размерам полового члена мужчины. Оба партнера хорошо ощущают друг друга. Передняя треть влагалища наполняется венозной кровью, сужается на 50% по сравнению с предыдущей фазой и становится узкой трубкой. Мышцы передней трети влагалища у сильно возбужденной женщины перед наступлением оргазма плотно охватывают пенис — это называется оргастической манжеткой. Этим обеспечивается сильная стимуляция нервных окончаний у обоих партнеров.

■ этой фазе происходит увеличение объема молочных желез и «эрекция» сосков — они удлиняются на 1 см и увеличиваются в диаметре на 0,25 — 0,5 см.

Оргазм — это высшее сладострастное половое ощущение. Во время оргазма человек может испытывать ощущение внезапного оцепенения, когда никакие внешние раздражители не воспринимаются, кажется, что человек теряет сознание, куда-то проваливается или летит. Появляется ощущение приятного тепла, идущее из области половых органов, которое разливается по всему телу. После этого возникают ритмические сокращения (пульсация) ■ области половых органов и мышц малого таза. Эти ощущения сопровождаются чувством необычайного сладострастия, экстаза, не поддающихся контролю, а также глубокими вздохами, стонами, ритмическими движениями всего тела и судорожным прижиманием к себе партнера.

М.Кинесса выделяет три стадии оргазма у мужчин и женщин:

1. Стадия суммирования, когда постепенно накапливаются сладострастные ощущения при половом возбуждении под воздействием стимуляции эрогенных зон.

2. Стадия вершины, или собственно оргазм, — наивысшая точка в момент начала эякуляции, когда накопление сладострастных ощущений прекращается.

3. Стадия угасания — приятные ощущения во время эякуляции и сокращения мышц половых органов.

У женщины первая стадия и третья более длительные, чем у мужчин, что и определяет природу женской сексуальности.

У.Мастерс ■ В.Джонсон описывают оргазм у женщин так. Оргазм начинается с ритмичных сокращений наружной трети влагалища. Ритмичные сокращения возникают также в мускулатуре матки. Интервал сокращений влагалища составляет 0,8 секунды. На силу оргазма влияют количество и интенсивность ритмичных сокращений. При 3—5 сокращениях — это слабый оргазм, при 6—8 — средней силы, при 9—12 — сильный оргазм. Но бывают женщины, которые испытывают чрезвычайно интенсивный оргазм при 3—5 сокращениях.

Во время оргазма учащается дыхание, пульс достигает 180 ■ больше ударов ■ минуту, артериальное давление повышается на 20—40 мм рт. ст. и даже больше. Например, артериальное давление с нормального 120 мм рт. ст. может повыситься до 200 мм рт. ст. В момент оргазма кожа лица и груди резко краснеет.

У мужчин оргазм сопровождается эякуляцией (семяизвержением). Он на-

чинается с ритмичных сокращений семявыносящих протоков и семенных пузырьков. Эти сокращения переживаются мужчиной как сладостные ощущения и чувство приближающегося оргазма, остановить который уже невозможно. Сокращения длятся 2 — 3 секунды. ■ это время семенная жидкость поступает в мочеиспускательный канал.

Оргазм достигает своей наивысшей точки, когда сперма с силой, под большим давлением, толчкообразно выбрасывается наружу под влиянием ритмических сокращений мышц мочеиспускательного канала, предстательной железы и луковично-пещеристой мышцы промежности. Наблюдается 2 — 3 интенсивных сокращения с интервалом 0,8 секунды, после чего сокращения ослабевают ■ урежаются. С прекращением сокращений заканчивается ■ оргазм.

Продолжительность оргазма у мужчины обычно составляет несколько секунд. Он имеет пикообразный характер — то есть сила сладострастного ощущения быстро нарастает и быстро спадает.

Интенсивность оргазма может быть различной. Даже с одним и тем же партнером или партнершей это может быть и несколько кратковременных судорог, а может быть и неистовая страсть с бурными движениями и ощущениями неопишуемого блаженства. Различается оргазм и при коитусе с разными партнерами (партнершами).

Особенно варьирует интенсивность оргазма у женщин. Он может быть пикообразным, кратковременным, почти как у мужчин.

Но у женщин, в отличие от мужчин, может быть ■ затяжной тип оргазма, который длится 20—60 секунд и даже дольше. Затяжной оргазм может быть волнообразным — то усиливаясь, то ослабевая, и длится несколько десятков секунд, а иногда даже час-полтора.

По данным З.В.Рожановской и А.М.Свядоша, кратковременный пикообразный оргазм бывает у 60% женщин, а затяжной — у 40%. Затяжной оргазм чаще всего бывает при стимуляции клитора и клиторическом варианте оргазма.

Встречаются женщины, способные к многократным повторным оргазмам, следующим через 1—2 минуты один за другим. Некоторые женщины испытывают по 3—4 оргазма в течение одного полового сношения.

Бывают и такие женщины, которые чувствуют себя удовлетворенными только после того, как они испытали непрерывно следующий один за другим оргазм от 10 до 20 раз. Обычно такие многократные оргазмы бывают при стимуляции клитора.

Если мужчина не знает о способности партнерши к повторному переживанию оргазма и после ее первого оргазма перестает себя сдерживать и эякулирует, то такая женщина может остаться неудовлетворенной.

Поэтому женщинам с затяжным типом оргазма или с потребностью к многократному оргазму партнер, если он не сдержался, должен оказывать дополнительную стимуляцию клитора.

М.Кинесса пишет, что во время оргазма у женщины тоже происходит эякуляция — приоткрывается шейка матки и из нее выталкивается пробка тягучей слизи (кристиллеровская пробка, «женское семя», секрет маточных желез), которая как бы нежно «гладит» многочисленные нервные окончания, и это дает сладостные ощущения. Затем пробка слизи втягивается обратно в матку, и шейка матки закрывается. После эякуляции исчезает чувство напряжения в половых органах, происходит отток крови.

Однако А.М.Свядош считает, что, несмотря на то что у женщины во время оргазма возникает ощущение, что что-то выдавливается из организма, мнение о существовании женской эякуляции является ложным.

Дискуссии ведущих сексологов по этому вопросу имеют скорее теоретиче-

ское значение. А на практике женщине, если она испытывает оргазм, глубоко безразлично, как это называется — эякуляция или как-то иначе, главное, что при этом она испытывает величайшее наслаждение.

Мнения сексологов приведены здесь лишь для того, чтобы показать, что в области нормальных сексуальных отношений еще немало неизученного. И это понятно. Сексуальная жизнь — процесс интимный и не поддается непосредственному наблюдению врачей. Половое сношение пациентов происходит не в кабинете врача, а описания своих ощущений самими пациентами могут быть субъективны.

Американские сексологи, последователи А.Кинси, проводили исследование коитуса и регистрацию изменений физиологических показателей (артериальное давление, частота дыхания ■ сердечных сокращений, изменение цвета кожных покровов и многое другое) в экспериментальных условиях, ■ лаборатории.

Хотя на эксперимент врачи приглашали только добровольцев с высокими интеллектуальными и нравственными качествами, которые хотели бескорыстно служить науке, однако, как вы понимаете, половое сношение в лабораторных условиях, с датчиками на теле, ■ коитус в супружеской спальне — далеко не одно и то же.

К тому же ни один датчик не может описать ощущения, которые человек испытывает при оргазме. Словами описать оргазм пока тоже никому не удалось, хотя для его описания существует около двухсот красочных эпитетов на всех языках мира.

Влагалище ■ большие железы преддверия (бартолиновы железы) в момент оргазма тоже выделяют секрет. При этом в вагине ощущается влажность, и даже если в результате полового сношения сперма не попала во влагалище, то после коитуса из вагины может вытечь некоторое количество влагалищного секрета. Его количество у разных женщин индивидуально. Есть вагины с обильным сокоотделением (см. «замазудя»), есть менее обильные.

После окончания оргазма возникает период обратного развития. Уменьшается кровенаполнение половых органов, это называется детумесценцией. Уже через несколько секунд у мужчин эрекция значительно ослабевает, половой член становится мягким, уменьшается в размерах, и мужчина утрачивает способность продолжать половой акт. У некоторых мужчин ослабление эрекции происходит не сразу, если он испытывает к своей партнерше сильное влечение.

Переживание состояния оргазма ученые связывают ■ возникновением процесса возбуждения в глубоких структурах мозга (в лимбической системе).

Оргазм имеет большое биологическое значение: сексуальное наслаждение является как бы наградой природы за совершение действий, направленных на продолжение рода, и тем самым стимулирует к повторению этих действий. Это относится ко всем млекопитающим. А применительно к человеку оргазм имеет ■ большое психологическое значение, поскольку способствует сексуальной гармонии и укрепляет узы брака.

Некоторым женщинам сам по себе половой акт приятен, но оргазм не наступает. Это называется половым удовлетворением без оргазма.

Вслед за оргазмом наступает рефрактерная пауза — период, когда возбудимость эрогенных зон отсутствует. Эротические ласки ■ другие стимулы, прикосновение к половым органам полового возбуждения не вызывают.

Длительность рефрактерного периода индивидуальна. У женщин она может быть от 1—2 до 20—30 минут. У мужчин — 20—40 минут. Но у некоторых мужчин этот период может быть короче, а у других — гораздо длиннее, до суток.

У женщины после оргазма возбуждение не исчезает сразу, как у мужчины, а постепенно в течение 10 — 20 минут ослабевает. Постепенно уменьшается кровенаполнение половых органов.

Но если оргазм у женщины не наступил, то отток крови из половых органов происходит гораздо медленнее — в течение часа и даже дольше. Это называется незавершенным циклом полового возбуждения (другие названия — отсутствие полового удовлетворения, отсутствие половой разрядки). При этом женщина испытывает боль и чувство тяжести в низу живота, боли в пояснице.

Замедленный отток крови очень вреден для здоровья женщины, так как возникает застой лимфы и крови в тазовых органах, развиваются воспалительные процессы, болезненные менструации и бели (выделения из влагалища).

Если женщина во время полового акта испытывала сильное возбуждение, а разрядка не наступила из-за того, что коитус слишком быстро закончился или стимуляция эрогенных зон была недостаточной, то возникает состояние фрустрации — тягостное нервное напряжение с чувством неудовлетворенности и эмоциональной реакцией.

Половая активность мужчин и женщин в разные возрастные периоды различна.

Потребность в половой жизни у мужчин до 25 лет значительно выше, чем у женщин. Она достигает максимального уровня к 25—30 годам, после чего постепенно снижается.

В периоде, предшествующем увяданию, половая жизнь мужчины может вновь активизироваться, не столько из-за повышения потенции, а как раз наоборот, из-за ее снижения и страха перед надвигающейся старостью. Некоторые мужчины начинают лихорадочно «наверстывать упущенное», пускаясь в любовные авантюры.

Но снижение сексуальных возможностей свойственно не всем мужчинам. У некоторых мужчин хорошая потенция сохраняется даже в 70 лет, а бывают даже случаи, когда они становятся отцами в преклонном возрасте, когда у них уже есть не только внуки, но и правнуки.

Чувственность к женщине приходит не сразу. У многих женщин сексуальное влечение полностью развивается лишь к 25—28 годам, иногда к 30 годам. После 45—50 лет сексуальное влечение у многих женщин снижается. В климактерическом возрасте оно может усилиться, а после окончания климакса исчезает. Но у некоторых женщин потребность в половой жизни сохраняется до 60 лет.

Несовпадение пиков половой активности мужчин и женщин и незнание этого может привести к размолвкам. Молодые сексуально активные мужчины требуют частых половых сношений от своих юных подруг, сексуальность которых еще не достигла своего апогея. А сексуальность зрелых женщин мужчины недооценивают.

Поэтому многие женщины до 30 лет жалуются, что мужья их очень «донимают» требованиями близости, а после 30 лет, когда сексуальность женщины сформировалась и у нее возросли потребности в половой жизни, — жалуются на недостаточную половую активность мужей.

А.Кинси с помощью анкетирования 19 000 человек установил, что у мужчин до 30 лет частота половых актов в неделю составляет в среднем 3,2 раза, после 30 лет — 2,2, а в 60 лет — 0,8 раза.

У женщин частота коитуса зависит от активности партнера. Женщины, вышедшие замуж до 20 лет, в начале супружества имеют по 2,8 коитуса в неделю, в 30 лет — 2,2 раза, в 40 лет — 1,5, в 50 лет — 1 и в 60 лет — 0,6 раза в

неделю. Ежедневно или чаще половой акт был у 14% женщин до 20 лет, у 5% — в 30, у 3% — в 40 лет. Были пары, которые и в 40 лет совершали по 4 коитуса ■ сутки.

Г.С.Васильченко установил, что частота половых актов у наших соотечественников-мужчин в 20—40 лет составляет 3—4 раза в неделю, ■ 50 лет — 2, в 60 лет — 1 ■ в 70 лет — реже одного раза в неделю.

По данным А.М.Свядоша, в среднем в возрасте 30—40 лет большинство супружеских пар совершает по 3—4 коитуса в неделю. Некоторые молодые пары в первые месяцы практикуют ежедневные половые сношения, некоторые — повторно в течение суток, в последующие 2—3 месяца — 3—4 раза ■ неделю, в последующие годы — 2—3 раза в неделю или несколько реже, после 60 лет — 1—2 раза в 2 недели.

Половой акт — единственный парный физиологический акт человека, поэтому сексуальное удовлетворение одного партнера в немалой степени зависит от другого партнера.

По Г.С.Васильченко, для нормального осуществления полового акта у мужчины необходимо участие следующих функциональных составляющих:

1. Нейрогуморальной (от латинских «neuro» — нервный, «humor» — кровь), то есть связанной с деятельностью глубоких структур мозга и эндокринных желез, обеспечивающих организм гормонами через кровь. Она обеспечивает силу полового влечения ■ возбудимость отделов нервной системы, регулирующих половую деятельность.

2. Психической, определяющей направленность полового влечения ■ облегчающей наступление эрекции еще до начала полового акта.

3. Эрекционной, что обеспечивается центром эрекции в спинном мозгу, а половой член обеспечивает механическую сторону полового акта.

4. Эякуляторной, то есть обеспечивающей семяизвержение.

Для женщин характерно наличие трех составляющих — нейрогуморальной, психической и генито-сегментарной (стимуляция половых органов и эрогенных зон, сигналы которых поступают ■ спинной мозг).

У женщин выделяют 5 последовательных стадий копулятивного цикла:

1. Психическую, охватывающую промежуток времени от осознания женщиной желания близости до принятия решения об ее осуществлении.

2. Сенсорную (от латинского «sens» — чувство, чувствительность) — это качественная перестройка восприятия, повышение чувствительности эрогенных зон и возникновение потребности в их специфической стимуляции.

3. Секреторную, характеризующуюся появлением lubricации, то есть смазки, увлажняющей слизистую оболочку влагалища.

4. Оргастическую — когда женщина переживает наивысшие сладострастные ощущения, оргазм.

5. Резидуальную — во время которой происходит постепенный спад возбуждения и обратное развитие изменений в половых органах, уменьшение их кровенаполнения.

В течение полового акта различают имиссию — введение мужского полового члена во влагалище, период фрикций, период эякуляции и оргазма.

Половому акту обычно предшествует подготовительный период — сексуальная игра. Половой акт переживается многими женщинами как кульминационный момент в сложных межличностных отношениях с мужчиной, не только как физическое, но и как духовное слияние с ним.

Глава 3

ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О СВОИХ ЭРОГЕННЫХ ЗОНАХ

Эрогенные зоны — это наиболее чувствительные участки тела, воздействие на которые (это называется стимуляцией, раздражением, эротическими ласками) вызывает сильное половое возбуждение ■ может привести к оргазму.

Соотношение самых важных эрогенных зон женщин, по данным А.Кинси, А.М.Свядоша, М.Кинессы, У.Мастерса, В.Джонсон и других сексологов, примерно таково: на первом месте — клитор, на втором — шейка матки и стенки влагалища и на третьем — соски груди.

Важными эрогенными зонами являются также малые половые губы, вход во влагалище ■ наружное отверстие уретры (мочеиспускательного канала). Но у разных женщин соотношение значимости эрогенных зон может быть несколько иным.

По мнению многих сексологов, в эрогенных зонах, помимо обычных нервных окончаний, существуют и специфические — рецепторы половой чувствительности (генитальные тельца), которые реагируют на прикосновение.

Специфическим органом женской половой чувствительности, по мнению всех сексологов, является клитор. Единственной физиологической ролью клитора является вызывание чувства сладострастия.

По мнению американского ученого А.Кинси, клитор дает до 70% женского сладострастия. Шейке матки принадлежит от 15 до 25%, соскам груди — 10–15%.

Клитор находится в верхней части половой щели, непосредственно под лобком, в виде небольшого конусовидного бугорка. Размеры его могут быть от нескольких миллиметров до 3 см (см. «обезьянка»).

В спокойном состоянии внешне клитор может быть почти неразличим, под пальцами ощущается как мягкое уплотнение величиной с просыное зерно или как мягкий сосочек. Он покрыт нежной складкой. Если эта складка очень плотная, то чувствительность клитора может быть снижена.

В состоянии полового возбуждения женщины клитор увеличивается в полтора-два раза, становится плотным, головка его приближается ко входу во влагалище. Клитор, а особенно его головка, содержит в 3–4 раза больше нервных окончаний, чем головка пениса.

Возбудимость клитора ■ эротическая реакция женщины не зависят от его величины. По данным А.М.Свядоша, чувствительность клитора у разных женщин избирательна. Одни женщины реагируют на ритмичное давление, другие на медленные легкие прикосновения, третьи — на давление на тело и головку с потягиванием их вверх.

Большинству женщин требуется частая смена места и способа стимуляции, так как через несколько десятков секунд становится невозбудимым участок клитора, на который оказывалась стимуляция, но становится высоковозбудимым близлежащий участок.

Стимуляция клитора у некоторых женщин вызывает эротическую реакцию лишь в том случае, если ей предшествуют общие ласки, которые усиливают возбуждение женщины. Малые губы гораздо менее реактивны, чем клитор.

Возбудимость влагалища у разных женщин различна. У большинства женщин наиболее чувствительны вход ■ наружная треть влагалища. Они реагируют на давление ■ касательные ритмичные раздражения, которые осуществляются при фрикциях.

А.М.Свядош считает наиболее чувствительной для стимуляции переднюю стенку влагалища. Он установил, что высоковозбудимой является определенная зона вагины, которую назвал зоной S. Для стимуляции этой зоны требуется глубокое ритмичное давление на переднюю стенку наружной четверти влагалища и лежащие за ней ткани с прижатием стенки вагины к внутренней поверхности лобковой кости. Обычное давление на эту зону, которое происходит при фрикциях, оказывает слабое эротическое воздействие. Позиции, при которых осуществляется стимуляция этой зоны, описаны в главе ■ позах полового акта.

Иногда встречаются женщины, которые реагируют на глубокое ритмическое давление на заднюю стенку влагалища и мышцы промежности. Рекомендации по этим позициям тоже даны ■ соответствующей главе.

А.М.Свядош пишет, что у 24% женщин сильная эротическая реакция возникает при глубоком ритмическом давлении на задний свод влагалища. Шейку матки, ■ отличие от зарубежных сексологов П.Кинси, М.Кинессы, А.Фурса ■ других, он считает малочувствительной к прикосновению ■ давлению.

В этом нет противоречия. М.Кинесса пишет, что без возбуждения клитора раздражение шейки матки ничего, кроме боли, женщине не дает, и шейка матки участвует ■ формировании оргазма только на высоте полового возбуждения женщины, достигнутого стимуляцией других эрогенных зон.

Одним из распространенных заблуждений мужчин и женщин является то, что после оперативного удаления матки женщина якобы утрачивает способность испытывать оргазм, а у мужчины тоже меняются ощущения при коитусе. Это абсолютно неверно.

Отсутствие матки, фибромы ■ даже недоразвитие матки не сказывается на половом чувстве женщины. Не влияет это и на ощущения мужчины, так как при операции женщине оставляют шейку матки и соответственно передний и задний свод влагалища. Так что мнение некоторых мужчин, что теперь им «чего-то не хватает», — это лишь самовнушение. Мужчины, которые не знают, что у женщины удалена матка, испытывают во время коитуса с ней те же ощущения, что и до операции.

Стимуляция сосков груди у 50% женщин вызывает половое возбуждение, а у некоторых может даже привести к наступлению оргазма. ■ литературе описаны случаи, когда женщина испытывала приятные ощущения при кормлении ребенка грудью, а также при сцеживании грудного молока, если ей кто-то в этом помогал. Есть такое выражение — «расцедиться», когда у женщины сразу после родов возникают уплотнения в молочных железах из-за того, что молоко очень густое, но сама она этого сделать не может, поэтому медицинская сестра или другая опытная женщина помогает ей «расцедиться» в положении лежа, когда все участки железы более доступны. Несмотря на болезненность такой процедуры, женщины испытывали приятные ощущения.

В первые годы половой жизни основной эрогенной зоной является клитор, поэтому стимуляция одного лишь влагалища женщине приятна, но для достижения оргазма практически ничего большинству женщин не дает. С возрастом значимость эрогенных зон несколько меняется, но клитору по-прежнему принадлежит основная роль.

Даже при подборе партнерами оптимальной позы для полового сношения, исходя из параметров их половых органов, для достижения оргазма женщиной наиболее эффективными являются те, когда партнер может свободно

осуществлять стимуляцию клитора партнерши. Поэтому так называемая «норма-поза» — женщина лежит внизу, мужчина наверху — самая неблагоприятная, хотя и самая распространенная. Она удобна для мужчины, но совершенно непригодна для удовлетворения многих женщин с клиторическим вариантом оргазма.

Другая распространенная позиция — коленно-локтевая — тоже ничего не даст женщине, если при этом нет стимуляции клитора. У этой позы много преимуществ, и она хороша тем, что в данной позиции у мужчины свободны руки для ласкающих манипуляций на сосках и клиторе женщины.

Остальные эрогенные зоны индивидуальны у каждой женщины — это может быть и внутренняя поверхность бедер, губы, ухо, шея, грудь, подмышки, область живота или спины, ягодицы, анус (заднепроходное отверстие). Они тоже имеют значение, их можно и нужно стимулировать, но в непосредственном формировании оргазма наибольшее значение имеют именно самые важные эрогенные зоны.

Сексологи выделяют и так называемую блуждающую эрогенную зону, которая может оказаться в совершенно неожиданном месте. Так, А.М.Свядош в своей книге «Женская сексопатология» привел пример женщины, у которой эрогенной зоной был участок диаметром 4–5 см на внутренней поверхности коленного сустава. Давление на этот участок вызывало сильное половое возбуждение и через 20–30 секунд — наступление оргазма. У этой женщины бывало по 3–4 оргазма подряд. Оргазм возникал и при давлении извне, и когда женщина сама нажимала на этот участок тела.

У некоторых женщин оргазм наступает при напряжении мышц бедер и тазового дна. А.М.Свядош назвал его миокомпрессионным оргазмом.

Как шутливо говорил знаменитый сексолог А.Кинси, «у темпераментной женщины два клитора».

Раздражение эрогенных зон у большинства женщин вызывает половое возбуждение только в случае, если она настроена на сексуальный контакт (психозеротическая настроенность).

Прикосновение к эрогенным зонам во многом зависит от отношения женщины к мужчине, который оказывает стимуляцию, — ощущения от ласк любимого вызывает у нее желание близости ■ сексуальное возбуждение, а если малознакомый или неприятный ей мужчина прикоснется к ее груди, не говоря уже о половых органах, то, кроме отвращения, большинство нормальных женщин ничего испытывать не будет.

Хотя А.М.Свядош пишет, что встречаются женщины, способные испытывать оргазм при интенсивном раздражении эрогенных зон даже в том случае, если к моменту полового сближения они были настроены к партнеру отрицательно.

У некоторых женщин желание возникает уже после того, как любимый мужчина начинает стимулировать эрогенные зоны. Затем возбуждение медленно нарастает. Это происходит гораздо медленнее, чем у мужчин.

Шейка матки у некоторых женщин тоже является важной эрогенной зоной. ■ ней находится большое количество нервных окончаний, узлов и сплетений, механическое раздражение которых дает женщине ощущение половой сладости.

Зарубежные сексологи считают, что участие шейки матки в возникновении оргазма составляет от 15 до 25%. Если головка полового члена не касается шейки матки во время полового сношения, то эта доля выпадает. Однако если партнер не осуществляет стимуляции клитора, то одной лишь стимуляции шейки матки недостаточно для достижения женщиной оргазма, если он

имеет клиторический вариант. Шейка матки становится возбудимой только после ласк на клиторе.

А.Кинси говорил, что «для возникновения оргазма необходимо замкнуть лаской два половых электрода. Тогда по половым органам женщины в ее мозг потечет сладкий ток полового наслаждения». Такими электродами являются клитор, шейка матки и влагалище.

У большинства женщин одновременная стимуляция нескольких эрогенных зон приводит к суммации полового возбуждения. Однако у некоторых женщин стимуляция главной эрогенной зоны подавляет возбудимость других зон.

Типы половой возбудимости женщин в зависимости от значимости той или иной эрогенной зоны пока тоже недостаточно изучены.

А.М.Свядош, обследовав 100 женщин, установил, что только у 12 из них эрогенной зоной почти исключительно являлось влагалище (вагинальный тип возбудимости). У 26 женщин совершенно отсутствовала эротическая реактивность вагины, а реактивность клитора была высокой (клиторический тип возбудимости). А у 53 женщин была выраженная эротическая реакция при стимуляции как клитора и малых губ, так и влагалища, с преобладанием того или другого (клиторо-вагинальная, или вагинально-клиторическая возбудимость). У 9 женщин отсутствовала эротическая реакция при стимуляции как клитора и малых губ, так и влагалища (ареактивный тип возбудимости).

Из этих результатов можно сделать три важных вывода. Во-первых, женщин, у которых эрогенной зоной является влагалище, — очень мало, всего 12 из 100 обследованных, то есть 12%. Во-вторых, у подавляющего большинства женщин самой реактивной эрогенной зоной является клитор, как при изолированной его стимуляции, так и в сочетании со стимуляцией влагалища, — суммарно 79%. ■ в-третьих, истинно ареактивных женщин очень мало — всего 9%.

Причем нужно учесть и то, что А.М.Свядош — сексопатолог, то есть к нему обращались пациентки с сексуальной патологией, а именно отсутствие полового удовлетворения является основной жалобой женщин, которые обращаются к сексопатологам, полагая, что они фригидны. И то, что среди этих пациенток оказалось так мало истинно ареактивных женщин, а остальные 91% оказались достаточно возбудимыми, — факт очень отрадный и обнадеживающий для многих женщин. ■ одновременно — упрек ■ адрес мужчин, по вине которых женщины не испытывают сексуального удовлетворения.

А.М.Свядош считает, что у женщин может быть два варианта оргазма — вагинальный и клиторический. А большинство зарубежных сексологов, ■ частности А.Кинси, У.Мастерс, В.Джонсон, М.Кинесса, С.Шнабл и другие, считают, что оргазм у женщин связан только с клитором.

Скорее всего, правы зарубежные сексологи. Во-первых, потому что у многих женщин с благоприятным анатомическим строением половых органов (например, с «княгиней») при половом акте происходит одновременное воздействие на клитор и влагалище, и даже если партнер не оказывает стимуляции клитора, трения пениса о клитор партнерши оказывается вполне достаточным для того, чтобы она испытывала оргазм, то есть в этих случаях не идет речь о чисто вагинальном оргазме.

Во-вторых, женщин с вагинальным оргазмом все же существенно меньше, чем с клиторическим, к тому же полностью исключить, что во время коитуса у них не происходит соприкосновения клитора с пенисом, невозможно, поскольку врач имеет об этом сведения от самой женщины, а не сам наблюдает коитус.

В-третьих, тот факт, что при инструментальном обследовании врачом-сексопатологом у женщины возбудимо влагалище, а невозбудим клитор, — еще

не означает, что он будет невозбудим при правильной стимуляции партнером, например при оральных ласках.

В-четвертых, зарубежные сексологи проводили исследование коитуса в лабораторных экспериментальных условиях, ■ отечественные — не проводили, так что у первых больше фактического материала, а не рассказов самих женщин.

Возможно, то, что у некоторых женщин клитор не реагирует на раздражение, связано с тем, что ласки, применяемые партнером, были или слишком интенсивными, грубыми, что причиняло ей боль или было неприятно, или стимуляция осуществлялась без предварительных ласк всего тела, когда не было психозротической настроенности женщины на близость, или по каким-либо иным психологическим причинам, например чрезмерной стыдливости женщины, «зажатости» во время подобных ласк.

У.Мастерс и В.Джонсон установили, что в организме женщины одновременно участвуют раздражители, поступающие как с клитора, так ■ из влагалища, различно лишь их участие, так что при значительном преобладании одних раздражителей создается впечатление исключительно влагалищного или исключительно клиторального оргазма. Поэтому разделение оргазма на вагинальный и клиторический просто не имеет смысла.

В идеальном варианте эрогенные зоны женщины должен найти партнер, но если он не хочет, то женщине ничего не остается делать, как обратиться к сексопатологу.

К тому же эрогенная зона может оказаться блуждающей, и далеко не каждый мужчина после безуспешной стимуляции ■ клитора, ■ влагалища, и сосков, и других известных зон догадается, что эрогенной зоной является определенный участок тела ■ области поясницы, пальцы ног (такие случаи тоже есть) или еще какие-то потаенные уголки женского тела.

Наиболее возбудимой эрогенной зоной у мужчин является головка полового члена. Все нервные окончания, дающие приятные ощущения и поддерживающие эрекцию, находятся именно в головке мужского органа.

Менее возбудимыми эрогенными зонами являются корень пениса и мошонка. Смещение кожи полового члена ■ скольжение крайней плоти по головке тоже вызывают возбуждение.

Головка пениса возбуждается при соприкосновении с чем-либо. Во время фрикций, если ширина влагалища женщины оптимальна для полового органа мужчины, сладостные ощущения возникают от движений крайней плоти по половому члену.

Но головка пениса получает недостаточную стимуляцию, если нет соприкосновения с шейкой матки. То есть вся остальная длина полового члена служит как бы для доставки головки к шейке матки. Хотя при этом скольжение крайней плоти и кожи полового члена по стенке влагалища тоже является стимуляцией, но в некоторых случаях мужчинам этого бывает недостаточно, если пенис не достает до шейки матки.

Оптимальной для обоих партнеров является такая поза, когда головка пениса едва-едва касается шейки матки. Позиция, при которой половой член задевает матку болезненно и грубо, является неправильной.

Выбор позы для коитуса зависит от пропорций анатомических параметров половых органов обоих партнеров. Наиболее оптимальными для партнеров с нормальными параметрами гениталий являются позиции «женщина сверху сидя» — поза «маленькой Веры» и «поза всадницы», поза «женщина на коленях мужчины» — лицом к лицу и спиной к лицу мужчины, многие перекрестные позиции. ■ главе о позах полового акта они подробно описаны ■ даны рекомендации оптимальных позиций.

Если мышцы влагалища женщины потеряли свой тонус и эластичность, например после родов, особенно неоднократных, ■ вагина утрачивает способность плотно охватывать пенис во время полового акта, то половой член мужчины не получает достаточной стимуляции при коитусе.

Поэтому женщинам после 25 лет рекомендуется регулярно заниматься тренировкой влагалищных мышц ■ оргастической манжетки, чтобы соприкосновение пениса и стенок вагины было более плотным. Техника тренировок описана в соответствующей главе.

Глава 4

КАК РАЗНООБРАЗИТЬ ЭРОТИЧЕСКИЕ ЛАСКИ

Большинство мужчин обладает высокой половой возбудимостью, и оргазм наступает у них довольно быстро, даже если женщина во время интимной близости ведет себя пассивно и не испытывает полового возбуждения.

А у женщины скорость наступления оргазма зависит, во-первых, от врожденных особенностей ее темперамента, во-вторых, от ее психического и физического состояния к моменту полового сближения (усталость, плохое самочувствие, болезнь, колебания возбудимости в связи с менструальным циклом ■ прочее), в-третьих, от ее психоэротической настроенности на половую близость, а в-четвертых, и это самое главное, — от интенсивности и адекватности стимуляции ее эрогенных зон, то есть эротических ласк.

Многие женщины говорят, что в наступлении оргазма основное значение имеет психическое состояние, степень психоэротической настроенности на половую близость. Для того чтобы у женщины возникла психоэротическая готовность к половому акту, желание близости, сексуальное возбуждение, ей требуется предварительная подготовка (другие названия — увертюра, прелюдия, предварительные ласки, эротические ласки). Она выражается в нежности, ласках всего тела и других эрогенных зон и лишь затем стимуляции наиболее чувствительной эрогенной зоны, которая чаще всего находится в области половых органов (клитор, малые губы, вход во влагалище, зона S ■ другие).

По данным А.Кинси, американские мужчины во время увертюры применяют поцелуи в 99,4% случаев, ласки груди рукой — в 98%, ласки половых органов рукой (в том числе ■ раздражение клитора пальцем) — в 95%, поцелуи и ласки сосков ртом — в 93%, технику глубокого поцелуя — в 87% и ласки половых органов женщины ртом и языком — в 54% случаев. Эти данные относятся к 1954 году. В настоящее время процент оральных ласк среди молодых пар еще выше.

Если нет психоэротической готовности, если мужчина пренебрегает прелюдией, если женщина по каким-либо причинам не хочет близости именно с этим мужчиной или именно в этот момент, то каким бы длительным ни был половой акт, она может остаться неудовлетворенной, если во время полового сношения думает о чем-то, что ее тревожит, или партнер ей неприятен.

При наличии психоэротической настроенности переживание оргазма наступает тем быстрее, чем интенсивнее раздражение эрогенных зон и чем больше оно соответствует потребности самой женщины.

Наверное, нет на свете человека, которого не интересовала бы тема утонченных сексуальных ласк. Хотя искусство любви самое древнее из искусств, современные люди уделяют ему недостаточно внимания.

Еще в Элладе существовали руководства по сексуальной технике и Храмы любви, где жрецы и жрицы обучали своих подопечных эротическим ласкам. «Ветки персика» и другие древнеиндийские трактаты, книги древнекитайских философов дао любви повествовали о технике секса и утонченных эротических ласках. Супругов перед вступлением в брак обучали, как доставлять высшее наслаждение своему сексуальному партнеру.

Мишель Монтень в своих «Опытах» писал: «В чем повинен перед людьми половой акт — столь естественный, столь насущный ■ столь оправданный, — что все как один не решаются говорить о нем без краски стыда на лице ■ не позволяют себе затрагивать эту тему в серьезной и благопристойной беседе? Мы не боимся произносить: убить, ограбить, предать, — но это запретное слово застревает у нас на зубах. Нельзя ли отсюда вывести, что чем меньше мы его упоминаем в наших речах, тем больше останавливаем на нем наши мысли?»

Французский врач XVI века О.Феррье подчеркивал, что для гармоничных отношений чрезвычайно важное значение имеет эротическая прелюдия. Доктор дал советы для мужчин и женщин по науке любви (цитируется по Г.Егорову):

1. Для мужчин и кавалеров: Истинного мужа не может быть без нежности. Приступая к любовной прелюдии, начинайте ласкать ■ целовать руки, плечи и шею дамы. Затем переходите к ушам, затылку и опускайтесь к талии, не забывая при этом уделять внимание и внутренней стороне бедер. И лишь затем переходите к ласкам груди и сосков, а от них медленно — ■ клитору: трепетному источнику наслаждений вашей возлюбленной. Осторожность — лучший попутчик любого на пути к наслаждению. Большинство дам желают, чтобы кавалер умел возбудить их клитор, так как без этого они не могут достичь оргазма. Но многим дамам требуется длительная ласка сосков, чтобы они могли достичь вершины наслаждения. Существует непосредственная связь между сосками и влагалищем. Стимулируя нераскрывшиеся бутоны сосков, вы доставите ни с чем не сравнимое наслаждение вашей даме. Если вы владеете искусством эротического поцелуя, никогда не возникнет у вас проблем с эрекцией.

2. Для дам: Начинайте всегда с передней части шеи и внутренней части ушей партнера. Ласкайте их, целуйте ■ облизывайте их языком, затем засасывайте соски, обладающие свойствами эрекции, и, наконец, переходите к внутренней поверхности бедер, мошонке и пенису. Начинайте всегда с осязания тела, поцелуев ■ ласки шеи, ушей, груди ■ сосков, а не с оральной или мануальной стимуляции пениса. Если подобная ласка не вызвала у вашего возлюбленного эрекции, переходите к другим ласкам. Помните, что пенис молодого мужчины более чувствителен к прикосновениям и быстрее эякулирует. Поэтому вы должны ласкать его целиком, но усилие прилагать к корню. С пенисом умудренного годами мужчины можно обращаться менее осторожно, ибо он редко достигает сразу полной эрекции и не эякулирует столь быстро. Также сосредоточьте ласки на мошонке, заключая ее в сложенные чашечкой ладони, и одновременно стимулируйте корень пениса.

3. Для обоих: Ни на мгновение не переставайте ощущать друг друга руками и губами до тех пор, пока длится ваш любовный поединок. Лаская, не застывайте без движения, не задерживайтесь на одном месте, пусть ваши руки пробегают по всему телу. Постарайтесь постичь значение эротических поцелуев для достижения гармонии и любви. Запомните: ваши губы и язык являются для достижения гармонии органами, но если влагалище и пенис управляются, по сути, эротическими органами, то губы и язык управляются осознанными движениями мышц, то губы и язык управляются осознанно.

Несмотря на то что со времени написания этого научного трактата прошло уже четыре столетия, советы французского врача не утратили своей актуальности. Возможно, именно поэтому французы считаются хорошими любовниками.

Однако многие современные люди, даже молодого возраста, этими знаниями незаслуженно пренебрегают. Немалое значение имеет недостаток информации.

К сожалению, отечественных руководств по сексологии для массового читателя пока нет. В нашей стране существует множество руководств и пособий по всем отраслям знаний, но только не в области сексуальных отношений и эротических ласк.

В прежние годы отношение к интимной жизни было иным. Эта официальная установка отражена и в словах одного из современных общественных деятелей: «В нашей стране секса нет». Очевидно, с этих позиций сексуальные отношения должны были рассматриваться лишь как средство продолжения рода, а любые отступления от нормы расценивались как разврат.

Поэтому ни один врач не решился бы рекомендовать в монографии слишком «смелые» эротические ласки. К тому же монографии наших знаменитых ученых посвящены сексопатологии, а не сексологии и адресованы врачам. Людям с сексуальными расстройствами, безусловно, нужно лечиться у сексопатологов, а не пытаться корректировать свои нарушения по книгам.

За эти годы взгляды общества на сексуальные отношения и диапазон приемлемости различных эротических ласк и поз полового акта существенно изменились, и даже в газетах и еженедельниках печатаются рекомендации сексологов по оральному сексу.

Однако дефицит информации все же существует. Людям, которые многого еще не знают о нормальных сексуальных отношениях, нужны популярные издания, где просто и ясно изложены основные сведения, которые помогут им в их семейной и сексуальной жизни.

Сексолог Янис Залитис пишет: «Диапазон приемлемости — это все то, что женщина или мужчина считает допустимым во взаимных ласках и во время акта. Очень несчастливы люди с узким диапазоном приемлемости».

Все современные сексологи считают, что предварительные эротические ласки — самое важное для сексуальной гармонии и достижения наивысшего наслаждения.

Женщина должна позволять мужчине полностью проявлять его сексуальный альтруизм, разрешая ласки всех эрогенных зон ее тела в любой позе. Но и сама женщина должна быть альтруистичной, стремясь доставить партнеру наивысшее наслаждение.

Людям, которых неправильно воспитывали с детства, прививая им аскетизм или ложные убеждения, что разнообразие поз и сексуальных ласк является свидетельством распущенности и разврата, трудно придется в жизни. Они и сами обделяют себя, лишая наивысшего наслаждения, и своего партнера заставляют страдать от сексуальной неудовлетворенности.

«Когда в постель приходит стыд, из нее уходит чувство» — так говорили древние греки, которые очень много внимания уделяли эротике.

Если вы избавитесь от своей скованности в постели и комплексов, забудете о нравоучениях времен наших бабушек, будете отдавать в ласке каждую клеточку своего тела, то ваши ночи будут жаркими и полными восторгов и новых ощущений.

У мужчин вначале возникает сексуальное влечение к женщине, а лишь потом приходит любовь и привязанность, а у большинства женщин на первом месте стоит любовь. У многих женщин только спустя некоторое время от начала половой близости с партнером возникает сексуальное влечение к нему.

Поэтому пробуждение чувственности женщины зависит от такта, чуткости и нежности партнера. Если мужчина будет тороплив, груб или невнимателен к своей партнерше, он «не разбудит» ее чувственности, и это может привести к ее половой холодности.

Все сексологи считают, что без хорошей прелюдии, подготавливающей женщину к половому акту, все старания мужчины доказать свои сексуальные

способности не принесут успеха, так как главное в половом сношении — это ласки.

Длительность полового акта различна. Например, Д.Ройбен считает, что нормальный половой акт должен продолжаться 6–10 минут, а Х.Эллис — один час с четвертью. Для людей, знающих технику дао любви, — ■ два часа не предел. При обследовании наших соотечественников Г.С.Васильченко установил, что коитус продолжался у них ■ среднем 2 минуты 20 секунд.

Как видите, диапазон нормы весьма вариабелен. Даже у одного и того же мужчины могут быть колебания — от нескольких секунд (в результате полового воздержания) до 15–30 минут.

Предварительные ласки (прелюдии) должны в 5 раз превышать длительность самого полового акта. Соответственно, этап эротических ласк должен занимать от 15 до 50 минут, в зависимости от половой возбудимости партнеров.

Если темперамент женщины низкого или среднего уровня, то желательно, чтобы прелюдия к половому акту была более продолжительной.

Более темпераментным женщинам требуется меньше времени, для того чтобы сексуальное возбуждение достигло нужной интенсивности, однако и они нуждаются в хорошей прелюдии. Это дает им возможность испытать наивысшее наслаждение и многократные оргазмы.

А после полового сношения сексологи рекомендуют еще 10–15 минут ласкать партнершу, так как у женщин возбуждение спадает не так быстро, как у мужчин, и если мужчина сразу после полового сношения повернется к партнерше спиной и уснет, то женщина останется неудовлетворенной, даже если она испытала оргазм во время коитуса.

Но здесь есть одна проблема, которая для многих пар может быть препятствием для столь длительного периода предварительных эротических ласк, — далеко не все мужчины могут «выдержать» столько времени, сохраняя эрекцию и лаская свою партнершу. Но это уже проблема мужчин. Если партнер хочет, чтобы женщина была достаточно возбуждена перед половым актом, если он хочет ее хорошо подготовить и дать возможность ей пережить оргазм, то он должен заботиться о своей потенции, поменьше пить и курить. Если же у мужчины есть сексуальные проблемы, если у него пропадает эрекция во время прелюдии, то ему следует обратиться к сексопатологу, а не стремиться побыстрее приступить к половому акту, оставляя женщину без ласк, недостаточно возбужденной, а после полового акта — неудовлетворенной.

В предварительных ласках нуждаются не только женщины, но и мужчины. Одно из частых неверных представлений женщин — то, что нормальный мужчина способен возбудиться сам, даже если партнерша не проявляет никакой инициативы, а лежит и ждет, когда у мужчины наступит нормальная эрекция. Может быть, и наступит, если они знакомы всего пару месяцев и он испытывает к партнерше сильнейшее сексуальное влечение.

Но даже если он хочет ее всегда и везде, это не значит, что женщина должна быть пассивной. Со временем его влечение к ней уменьшится, и что тогда она будет делать? ■ первую очередь женщина сама пострадает от этого.

Сексолог Я.Залитис рекомендует разделить эротические ласки во время прелюдии на 2 этапа — вначале выше талии, затем ласки нижней половины тела.

Во время сексуальной прелюдии вначале мужчина должен ласкать губы, шею, плечи, мочки ушей, затылок, грудь женщины, воздействуя на те эрогенные зоны, о которых ему уже известно.

Но никогда не вредно экспериментировать, а вдруг будет обнаружена блуждающая эрогенная зона. Например, у некоторых женщин эрогенной зоной

является область между лопаток, а у некоторых — определенный участок поясницы или ягодицы. О других блуждающих эрогенных зонах сказано в соответствующей главе.

Самые сильные эрогенные зоны выше талии — грудь и губы. Поцелуи женских сосков подготавливают женщину к половому сношению. Соски груди у некоторых женщин настолько реактивны, что может быть оргазм даже без полового акта. Их можно слегка крутить, потягивать вверх, целовать, лизать, сосать, слегка покусывать. Стимуляция сосков поцелуями многим женщинам дает огромное удовольствие, при этом нарастает возбуждение и наружные половые органы наполняются смазкой.

Многим женщинам нравится, когда мужчина слегка сжимает грудь или гладит, совершая круговые движения. Как правило, нет женщин, которые были бы равнодушны к ласке груди. Равно как ■ нет мужчин, равнодушных к женской груди.

Если ласки груди женщине неприятны и болезненны, то сексологи и гинекологи рекомендуют таким женщинам обследование, так как у них может быть мастопатия.

Иногда сопротивление женщины ласкам груди вызвано их стыдливостью. В таких случаях мужчине рекомендуется быть терпеливым и нежным, постепенно приучая партнершу к этой ласке, и со временем сексуальная реакция партнерши пробудится.

Эротическая реакция груди совершенно не зависит от ее размера и красоты. Даже очень небольшая грудь может быть легко возбудимой, а большая менее реактивной.

■ древнекитайских трактатах, посвященных дао любви, эротическим поцелуям и ласке груди уделялось большое внимание.

Учитель дао Ву Сынь подробно описывает эротические поцелуи в книге «Возлияние трех вершин». Первой вершиной считаются губы женщины, а второй — ее груди. Ласки груди «расслабляют тело ■ душу женщины, делают ее более счастливой и свободной».

Уже по реакции партнерши мужчина поймет, что пора спускаться ниже. Некоторые женщины сами направляют руки или голову партнера к тем эрогенным зонам, ласк которых им хочется. И здесь мужчина должен полностью следовать желаниям партнерши. Это и в его интересах, если он настоящий мужчина.

Если женщина сама не показывает, каких ласк ей хочется, то мужчина должен ласкать нижнюю часть живота, наружную, а особенно внутреннюю поверхность бедер, стопы, пальцы ног. На этом этапе половых органов можно лишь слегка касаться.

Один из наиболее известных людей нашего времени — Аристотель Онасис был знаменит не только своим богатством и браком с Жаклин Кеннеди, но и очень искусными предварительными ласками. Красавицу Ингеборг Дедикен, которая была выше его, — рядом с ней некрасивый толстяк Онасис казался смешным, — он покорила своими нежными ласками. Она говорила, что он не был половым гигантом, у нее бывали любовники и посильнее, но он пробуждал в ней чрезвычайную чувственность: «Часто во время наших амурных ритуалов он жадно лизал меня в нижней части и между пальцев ног, делая это нежно-нежно и так осторожно, как кот, вылизывающий себя до чистоты. Да и сегодня я ностальгически вспоминаю нежность и ласку моего обожаемого друга в моменты полного забвения и экстаза. Никогда прежде я не испытывала такого пронзительно-дикого чувственного блаженства. Никто из двух моих первых мужей не умел пробудить во мне таких поразительных, переполняющих эмоций, как он».

Тонкие и изощренные ласки ценят даже те женщины, которые имеют большой опыт любовных связей и им есть ■ кем сравнивать своего любовника.

Во время ласк женщины ведут себя по-разному, и это зависит от их темперамента. Женщина со слабым или средним темпераментом может быть внешне пассивной, лишь ощущая ласки мужчины и отдаваясь им, а темпераментные более активны и легче возбуждаются. Они осыпают партнера поцелуями и ответными ласками, что возбуждает и мужчину.

Но ласки приятны всем женщинам, независимо от их темперамента. Даже если партнерша внешне не проявляет этого, мужчина не должен прекращать ласкать ее. Рано или поздно он будет вознагражден.

И только после хорошей подготовки мужчина может приступить к ласкам на клиторе. Это может быть стимуляция рукой, пальцем или языком. О технике вы прочтете ниже. Некоторые пары используют вибраторы.

У большинства женщин область клитора является высокочувствительной эрогенной зоной, а влагалище и другие эрогенные зоны могут быть малочувствительны. Эти женщины переживают оргазм только если клитор дополнительно раздражается партнером во время полового акта.

Ласки на клиторе имеют важное значение для подготовки женщины к половому акту — у многих женщин клитор является главной эрогенной зоной, но если партнер сразу же, без первого этапа прелюдии, начнет его стимуляцию, то это может привести к обратному эффекту. Не подготовленная предварительными ласками женщина может испытывать неприятные ощущения, особенно если мужчина так горит желанием поскорее возбудить ее, чтобы совершить половой акт, что будет тороплив, груб или не деликатен.

Все сексопатологи считают, что стимуляция клитора ■ любые ласки этой области не приносят никакого вреда здоровью ■ не только допустимы в моральном отношении, но и обязательны, если у женщины клиторический или смешанный (клиторно-вагинальный) вариант оргазма.

В дополнительной стимуляции клитора особенно нуждаются те женщины, у которых клитор расположен высоко (более чем 2,5 см от входа во влагалище). При этом во время полового акта половой член не касается клитора, независимо от размеров мужского органа.

И при мануальной (то есть рукой или пальцем), и при оральной (ртом и языком) стимуляции клитора приятные ощущения у женщины вызывают отнюдь не любые прикосновения, а именно те, которые соответствуют ее потребностям — то есть адекватная стимуляция клитора.

Некоторые мужчины, осуществляя клиторные ласки, руководствуются своими собственными представлениями о стимуляции, основанными на опыте мастурбации, поэтому они совершают быстрые и интенсивные движения пальцем или рукой.

Однако такая стимуляция клитора совершенно не устраивает женщин. Клитор очень чувствителен, требует легких, нежных прикосновений, ■ любая грубость ■ интенсивное давление или трение вызовут у женщины боль, и ■ дальнейшем она будет отвергать все попытки мужчины стимулировать ее клитор таким образом.

Для того чтобы ласки клитора привели к оргазму, помимо психозротической настроенности требуется строго индивидуальная и адекватная стимуляция эрогенной зоны.

У каждой женщины свои индивидуальные предпочтения клиторных ласк. Одним нравится ритмичное давление в одном и том же месте, другим — легкие, касательные, скользящие движения, но без сильного трения, третьим — постоянное раздражение разных участков, так как участок, на который оказывалась стимуляция, через несколько секунд становится невозбудимым.

Самое оптимальное для женщины — отбросить ложный стыд и сказать партнеру, что она хочет, или взять его руку и показать, как именно он должен осуществлять стимуляцию, если у женщины есть опыт мастурбации или опыт клиторных ласк с другими мужчинами, ■ корректировать его действия во время стимуляции эрогенной зоны.

Если женщина сама пока не знает этого, то об этом тоже нужно сказать партнеру во время стимуляции эрогенной зоны — какие именно ласки ей наиболее приятны, а какие не оказывают необходимой стимуляции. Тогда методом «проб ■ ошибок» партнер найдет оптимальный метод стимуляции эрогенной зоны.

Если половые органы женщины не увлажнены секретом, то стимуляция клитора и малых губ пальцем «насухую» очень скоро вызовет у женщины неприятные ощущения ■ болезненность, которые могут сохраниться у нее и после полового акта. А если партнер был неловок или сильным трением нанес ей повреждения, то болезненность в области половых органов может сохраняться довольно долго. Такая женщина уже никогда не позволит своему немелому партнеру прикоснуться руками к своим половым органам.

Поэтому при стимуляции клитора и малых губ рукой или пальцем лучше всего смазывать половые органы женщины специальным кремом. Можно использовать «Детский крем», там нет парфюмерных добавок, которые могут вызвать раздражение слизистой оболочки половых органов женщины. Рекомендуется ■ растительное масло, которое не вызовет раздражения слизистой оболочки. Некоторые сексологи рекомендуют борный вазелин, но вазелин лишь вначале дает эффект смазки ■ скольжения, однако он очень «сушит», поэтому уже вскоре женщина будет ощущать сильное трение.

Некоторым женщинам нравится, когда одновременно с ласками на клиторе мужчина осуществляет стимуляцию анальной области (заднепроходного отверстия), где сосредоточены нервные окончания, и эта область тоже является эрогенной зоной. А другие женщины это категорически отвергают — из соображений морали или из-за того, что эта зона у них невозбудима.

Многие мужчины одновременно со стимуляцией клитора вводят несколько пальцев другой руки во влагалище женщины и начинают энергично стимулировать стенки влагалища. Некоторым женщинам это приятно и усиливает возбуждение, а другим не только неприятно, но и гасит ощущения, получаемые при раздражении клитора.

Это может быть связано с несколькими причинами.

Во-первых, влагалище у многих женщин ареактивно (невозбудимо), и никаких приятных ощущений от его стимуляции женщина не испытывает.

Во-вторых, даже при наличии реактивности влагалища оно может стать возбудимым только после того, как оказана достаточная стимуляция клитора, а если осуществлять стимуляцию обеих зон одновременно, то раздражение неподготовленного влагалища будет только тормозить ощущения с клитора.

В-третьих, движения полового члена по влагалищу при фрикциях гораздо более нежные, чем при энергичной стимуляции влагалища пальцами партнера, и такое раздражение уже не физиологично и может быть неприятно женщине.

В-четвертых, если женщина еще недостаточно возбуждена и железы еще не выделили достаточного количества смазки, а влагалище находится в спавшемся (а не расширенном) состоянии, то введение пальцев в сухое и узкое влагалище вызовет сильное трение и болевые ощущения.

Все сказанное еще раз подчеркивает, что все эротические ласки (стимуляцию эрогенных зон) нужно осуществлять необычайно нежно, последовательно привлекая раздражение других эрогенных зон по мере нарастания возбуж-

сказать он дол- ии или ействия
сказать аски ей . Тогда туляция
туляция ины не- ее и по- м нанес т сохра- ему не-
и лучше жно ис- е могут . Реко- изистой вазелин сушит»,
а клито- ходного ке явля- от — из
несколь- но сти- усилива- я, полу-
, и ни-
ет. сть
клитора,
ражение
итора.
гораздо
партне-
но жен-
езы еще
в спав-
и узкое
стимуля-
ователь-
возбуж-

дения женщины, с учетом ее психоэротической настроенности и подготовки ее половых органов.

А тем мужчинам, которые ничего не умеют или всего этого не учитывают и начинают терзать половые органы женщины так же, как они стимулировали свой половой член при мастурбации, причиняя этим партнерше одну лишь боль, — лучше всего оставить и эрогенные зоны женщины, и саму женщину в покое и либо учиться правильно ласкать женщину, либо удовлетворять себя с помощью мастурбации, поскольку примитивное половое сношение с женщиной без умелых эротических ласк — это сексуальный эгоизм.

Некоторые женщины говорят, что их так злит неумелость партнера, что они предпочитают, чтобы он вообще больше не прикасался к их клитору и половым органам, чем понапрасну «заводиться», а потом в результате оставаться возбужденной, но неудовлетворенной.

Ученые все больше убеждаются, что клитор — главный источник полового наслаждения женщины. Особую ценность имеют ласки клитора, которые производятся не рукой партнера, а языком.

«Возбуждение клитора языком, — пишет М.Кинесса, — воспринимается женщиной как настоящий праздник тела, половой деликатес. Человечество, по сути дела, пережило свое второе рождение, как только язык мужчины прикоснулся к клитору женщины. Это прикосновение породило новую эру в человеческих отношениях — эру новой сексуальной культуры, эру настоящей любви и любовного трепета».

Многие люди называют **оральные ласки** (от слова «оро» — рот) «французской любовью». Это неверно. Орально-генитальные контакты придумали не французы. Они известны давно, еще со времен Древней Греции, поэтому более правильно называть их «греческими ласками».

Другие названия оральных ласк — **фелляция** (от слова «fello» — сосать), **пенилинкция** — если женщина ласкает пенис мужчины, и **куннилингус** (от слов «cunpus» — наружные половые органы женщины и «lingo» — язык, лижу), **кумбитмака**, **куннилинкцио**, **куннилинктус** — если мужчина ласкает гениталии женщины.

М.Кинесса пишет, что «греческие ласки» (оральные ласки) — это основные виды ласк, предназначенные для разжигания страсти в половых органах как женщин, так и мужчин перед половым актом. Целевое же назначение их — сделать оргазм доступным каждой женщине, независимо от устройства ее полового аппарата, темперамента, возраста, уровня сексуальной возбудимости и психологического состояния.

История этих ласк уходит в далекое прошлое. В поисках взаимности человек давно подметил, что целование половых органов сильно возбуждает чувствительность и является более нежной половой лаской, чем раздражение половых органов партнера рукой.

Древние греки одними из первых задали себе вопрос: почему ласкать рукой половые органы друг друга, если партнер любим, можно, а языком — нельзя, если есть все условия для приведения гениталий к идеальному гигиеническому состоянию?

Существует предание о «ласках Гебы». Согласно ему, Геракл, один из популярнейших героев Древней Греции, был сыном бога Зевса и смертной женщины Алкмены, к которой Зевс явился в образе ее мужа Амфитриона. Ревнивая жена Зевса Гера пыталась разными способами погубить его, но это ей не удалось. Совершив 12 подвигов, Геракл вознесся на Олимп, став бессмертным богом. Его женой стала Геба, богиня вечной юности, дочь Зевса и Геры. Но из-за траура она дала обет сохранить целомудрие в течение 40 дней после их свадьбы. Огорченный Геракл пытался настаивать на половом сношении,

но Геба не согласилась и сказала, что она доставит ему наслаждение иным способом. И она выполнила свое обещание и так ласкала языком половой член Геракла, что тот умирал от блаженства в течение всех 40 дней. А потом Геба попросила Геракла, чтобы он тоже ласкал ее языком. Геракл рассказал о ласках Гебы своему отцу, Зевсу, а тот в свою очередь своей жене, Гере. И когда Гера стала так же ласкать Зевса, тот тоже был на вершине блаженства, а потом тоже ласкал языком свою жену. Гера, жена Зевса, которая до этого была сварливой и ревнивой женщиной, совершенно преобразилась. Щедрые боги решили поделиться своим открытием с людьми и сбросили на землю папирус с описанием этих ласк.

В Древней Греции в семьях знати орально-генитальные контакты были общепринятым явлением. Их успеху во многом способствовали «руководства по ласкам» для мужчин и женщин древнегреческого поэта Анакреона. Этим ласкам отдавалось даже предпочтение перед обычным половым сношением, а к половому акту древние греки прибегали с целью зачатия и продолжения рода. Сохранились древние фрески, где изображены позы, в которых жена ласкает пенис мужа ртом или языком, и муж ласкает языком половые органы жены. В Древней Греции были созданы два храма телесной красоты, где, помимо фресок с изображением полового акта, жрецы и жрицы храма обучали желающих искусству эротических ласк и разжигания страсти в половых органах или демонстрировали ласки на своем партнере.

Древнегреческая поэтесса Сафо писала, что нет на свете ничего нежнее прикосновения языка. Так же считали все древние греки.

Но оральные ласки были известны и в Древнем Китае. В уже упоминавшейся книге Ву Сыня «Возлияние трех вершин», где двумя вершинами считались губы и груди женщины, третья вершина называется «вершиной розового гриба» или «темными воротами» — наружные половые органы женщины. Древние даосы считали, что изливание этой третьей вершины — лунный цветок — находится в ее дворце инь (матке). Ворота дворца инь закрыты почти всегда, они открываются только тогда, когда женщина сексуально удовлетворена.

Эротическим поцелуям даосы уделяли не меньше внимания, чем самому половому акту. В эротических поцелуях мужчина и женщина получают радость от гармонии инь и янь (женское и мужское начало).

В древнекитайской философии любви ласкающие действия языка считали, во-первых, важной и пикантной частью любовной игры, во-вторых, орально-генитальные поцелуи, или куннилингус и фелляция, даосы считали очень эффективными средствами для возбуждения мужчины и женщины.

Чтобы успешно осуществлять фелляцию, женщине рекомендовалось расслабить свой рот и закрыть губами зубы, чтобы не поранить юхэн (половой член). Куннилингус пользовался большой благосклонностью древних китайцев.

Поскольку дао любви основывалось на принципах максимального удовлетворения женщины и контроля мужчины за эякуляцией, оно больше одобряло оральные ласки половых органов партнерши партнером, чем ласки языком женщины полового члена мужчины, поскольку, как пишет в своей книге «Дао любви» Чжан Чжунлань, «лишь немногие мужчины способны противостоять облизывающему воздействию языка, сопровождающегося нежным и глубоким засасыванием, и поэтому существует опасность неконтролируемой эякуляции».

Он пишет: «Имеется относительно немного представлений фелляции; хотя она является законной частью любовной игры, это влечет за собой опасность мужской эякуляции. Однако куннилингус более часто представлен так, как

это традиционно рассматривалось, — как одобренный способ получения чистой инь-сущности из женщины».

В современной сексологии оральные ласки обозначаются термином «ороальтруизм». Этот термин был впервые введен польским сексологом Евой Браун.

И термин вполне точно отражает суть этих ласк. Это действительно альтруизм — то есть стремление заботиться о благе любимого человека, даже пренебрегая своими личными интересами.

Но в этом случае речь о пренебрежении своими интересами не идет, так как ороальтруист тоже испытывает удовлетворение от сознания того, что именно благодаря его ласкам партнер испытывает необычайно сильные ощущения.

По интенсивности ощущений и их длительности наслаждение в результате оральных ласк неизмеримо выше, чем при обычном половом акте.

Казанова писал: «... я понял природу женщины, познал законы женской любви и то, что вся сексуальная сущность женщины основана на ласках, без которых у нее может не открыться матка».

Известный польский сексолог К.Имелинский, книги которого «Сексология и сексопатология» и «Психогигиена половой жизни» стали настольной книгой любого сексолога, писал: «Целуя половые органы любимого человека, некоторые партнеры испытывают глубокое сексуальное наслаждение. В то же время ласки такого рода по отношению к малознакомому человеку могут вызвать вполне естественное чувство отвращения».

Сексолог М.Кинесса пишет: «Многие женщины считают безнравственным целовать половой член мужа. Естественно, что они тем более не позволяют мужьям целовать вульву. В то же время против обычных половых актов они не возражают. Почему целовать половые органы любимого человека должно считаться стыдным делом? А чем лучше щеки, губы, рука, на которых во много раз меньше эрогенных нервных окончаний? Никакого стыда, даже признаков стыда здесь не должно быть. Наоборот, это в любящей семье должно стать нормой половой жизни, половым деликатесом, первым признаком глубокого уважения партнеров друг у друга. Что же здесь стыдного? Почему женщина не стыдится, когда она разводит ноги и позволяет мужчине вводить свой член в ее влагалище и ложиться на нее? Почему же она должна знать только грубый половой акт, напоминающий случку животных? Почему она не должна испытывать сладчайшие ласки, связанные с целованием клитора? Целование мужчиной и женщиной половых органов друг друга — прекраснейшее и наилучшее средство разжигания страсти в половых органах. Ласки, равной целованию половых органов, сексология не знает».

Все эти цитаты приведены здесь столь подробно для того, чтобы убедить ту часть читателей, которую можно считать еще недостаточно осведомленной в области основ секса и эротических ласк. Эта глава книги не для пожилых людей, которые воспитывались на совершенно иных принципах и которых не убедит даже мнение всемирно известных авторитетных сексологов. Она для тех, кто еще только начинает свой сексуальный опыт, для молодоженов, и можно надеяться, что с помощью современных знаний в области науки сексуальной любви они освоят ее до самых утонченных форм.

Все, что происходит между двумя любящими людьми во время интимной близости, все, что их духовно сближает и приносит им наслаждение, все, что происходит в супружеской спальне и не выходит за рамки ложа любви, — все совершенно естественно и необходимо. Ханжеские взгляды на поведение партнеров во время сексуальных игр и ласк совершенно неуместны.

Во всем цивилизованном мире происходит закономерный и необратимый

процесс изменения нравственности. Только ханжи могут называть это «падением морали». Этот процесс закономерен и диктуется самой жизнью. То, что считалось безнравственным несколько десятилетий назад, уже давно стало нормой. Если бы общество слушалось только ханжей, у нас до сих пор не было бы противозачаточных средств, а после первой брачной ночи на всеобщее обозрение вывешивались бы простыни новобрачных. А это и есть безнравственность — совать свой нос в чужую интимную жизнь.

Динамика числа женщин, получающих удовлетворение от полового акта, наглядно видна из данных Американского сексологического института. Взяты женщины с разницей в возрасте ■ 20 лет. Те, которые родились на 20 лет позже, вели себя более свободно ■ раскованно во время половой близости, и число женщин с половой холодностью сократилось вдвое.

На 22-й Всемирной конференции сексологов в 1969 году английский сексолог Грей ■ докладе «О состоянии современной сексуальной культуры в Европе» сказал, что культура в некоторых семьях Запада существенно продвинулась — жены используют оральные ласки, но и мужья успешно используют языковые ласки своих жен. Согласно статистическим данным, семьи, где жены применяют ласки ртом ■ языком, котируются как самые прочные на сегодняшний день. И совершенно точно, что женщины, получающие оральные ласки, абсолютно верны своим мужьям и не склонны к изменам ни под каким видом.

Нашей стране пока еще далеко до передовых цивилизованных стран, однако мы пытаемся перенять у Запада многое, к сожалению, пока еще не самое лучшее из их опыта. Можно надеяться, что со временем до наших соотечественников дойдет и передовой опыт западных супружеских пар, и тогда у нас станет меньше разводов и супружеских измен.

А то, что изощренные сексуальные ласки не приветствуются ханжами, — это их личное дело. Кроме того, ханжи не являются примером для подражания, поскольку они чаще всего сами являются сексуально холодными и давно «побороли жало плоти», так что им этого понять не дано.

Все современные сексологи одобряют и рекомендуют целование половых органов любимого партнера, справедливо считая их наиболее физиологичными и нежными во всем арсенале сексуальной изощренности. Никакого ущерба для нравственности при взаимных ласках двух любящих людей нет, все, что вызывает нежность и привязанность супругов друг к другу, — все нравственно.

Это приносит пользу не только в духовном смысле, сближая партнеров, которые дарят друг другу наслаждение, но и в аспекте пользы для здоровья, поскольку при отсутствии половой удовлетворенности и у мужчин, и у женщин возникают различные нарушения.

Особенно важны оральные ласки для женщины. Мужчина может регулярно испытывать оргазм при обычном половом сношении, поскольку влагалище женщине дает ему всю необходимую стимуляцию, а оральные ласки для него — «половой деликатес» и разнообразие.

А подавляющее большинство женщин без клиторных ласк при обычном половом акте не может испытывать оргазм, поскольку сексуальное удовлетворение у многих женщин напрямую связано со стимуляцией этого органа полового наслаждения женщины, поэтому ласки на клиторе приобретают для них первостепенное значение. И это не имеет никакого отношения к половой холодности, это нормальная реактивность большинства женщин.

Первым необходимым условием для оральных ласк должна быть гигиена половых органов. По своей чистоте гениталии мужчины и женщины перед оральными ласками должны быть такими же чистыми, как лицо. Сексологи

рекомендуют орошать волосы на половых органах духами или другими веществами для придания половым органам приятного, слегка возбуждающего запаха.

Вторым необходимым условием для эффективных оральных ласк должна быть опытность партнера, который ласкает ртом своего любимого человека. Даже такой гибкий ■ нежный орган, как язык, может причинить не только наслаждение, но и боль. Давление языка на эрогенную зону должно быть минимальным, легким и нежным. Любая грубость или торопливость, сильное давление или чрезмерное засасывающее воздействие приведут к прямо противоположному эффекту — партнер будет испытывать неприятные ощущения, и его возбуждение быстро угаснет.

В некоторых руководствах оральные ласки рекомендуются сексологами, но не описывается их техника.

При оральных ласках на клиторе (киннилингус) женщины М.Кинесса рекомендует мужчине нежно обласкать головку и нижнюю плоть клитора, что даст партнерше наивысшее количество сексуальных ощущений. Вместе с клитором она рекомендует мужчине время от времени ласкать вход во влагалище и малые половые губы, ибо они тоже нуждаются ■ ласке.

«Язык, — пишет М.Кинесса, — самый теплый, влажный и нежный орган человека. Ни один орган не сравняется с ним также и в работоспособности. Он способен выполнять сотни самых различных операций. В частности, им можно похлопывать, поглаживать, лизать, прижимать, щекотать, притягивать, сосать, дразнить едва уловимыми прикосновениями любые эрогенные зоны (хоть клитор, хоть головку члена). Язык способен на эрогенных зонах кувыряться, вращаться, вытягиваться в «блинчик» по эрогенной зоне, сжиматься, складываться в «трубочку» или «совочек», изгибаться на эрогенных зонах.

Вот почему «греческие ласки» чрезвычайно разнообразны и неповторимы. Мужчины-альтруисты сделали из этого вывод: язык и только язык, а не член, каких бы размеров он ни был, удовлетворяет лучше всего ненасытный в своей жажде клитор женщины. С этой точки зрения он является идеальным средством разжигания страсти в половых органах мужчины и женщины, самым сильным механическим возбудителем.

В этом отношении он превосходит все. Для мужчины язычок даже лучше женского влагалища. Покрытый нежными сосочками, влажный, всегда теплый, чрезвычайно изменчивый по своей конфигурации и крайне подвижный, он способен вызывать восторг у самого равнодушного к ласкам человека, у самой фригидной женщины. Постепенно становится ясно, что женскому клитору мужской язычок просто необходим, ласки языка создают ему райскую негу».

Некоторые женщины говорят, что партнер все делает не так, как бы им хотелось, — раздражает эрогенную зону то слишком сильно и женщина вздрагивает от боли или ей неприятно, то наоборот, мужчина «теряет» клитор или самую возбудимую точку, стимулирует не тот участок. При этом женщина вначале испытывает приятные ощущения, но затем они ослабевают. Женщине хочется, чтобы locus стимуляции переместился на более чувствительное место, и она с помощью движений таза старается, чтобы мужчина достиг именно наиболее возбудимого участка. Если мужчина прикасается к другой зоне, то возбуждение женщины не достигает нужной степени и может даже пойти на спад. Или мужчина то попадает на чувствительную точку, то «теряет» ее, а женщина с напряжением ждет, когда он вновь «найдет» ее, так как до этого ее возбуждение шло по нарастающей и она уже ощущала приближение оргазма. Если мужчина устал, переменил позу или стал оказывать иную стимуляцию, то она будет разочарована и недовольна.

Все это связано с тем, что клитор довольно подвижен. При половом возбуждении женщины происходит его эрекция, клитор становится плотным и легко перемещается среди мягких тканей, поэтому как бы «теряется». Перед наступлением оргазма он перемещается кверху и вновь исчезает, поэтому мужчина опять может его «потерять». А женщина, уже предчувствуя оргазм, не получает необходимого продолжения для его завершения. Как говорят женщины, «не хватило всего чуть-чуть» до оргазма, но это «чуть-чуть» сводит на «нет» все предшествовавшие усилия мужчины.

Если мужчина «потерял» возбудимую зону и возбуждение женщины пошло на спад, она может так рассердиться, что отрицательные эмоции оказывают тормозящее влияние на ее возбуждение, и уже никакими усилиями невозможно вновь возбудить ее, а дальнейшая стимуляция может привести к болезненности в области клитора, и все ласки становятся женщине неприятны.

Особенно трудно партнерам достичь взаимопонимания, если женщина стесняется дать понять мужчине, где именно и как стимулировать клитор — по продолжительности, силе давления, характеру воздействия на эрогенную зону (касательное, скользящее или ритмичное давление, непрерывное или прерывистое, потягивание головки клитора вверх).

Женщина надеется, что партнер сам догадается, но если она ничем не дает ему понять, как именно ее надо ласкать, то неопытному мужчине очень трудно догадаться, чего именно она хочет, и он осуществляет стимуляцию, исходя из собственных представлений о ее технике. А его представления могут совершенно не совпадать с действительными ожиданиями женщины. Попытавшись несколько раз и оставшись недовольной, женщина впредь будет отвергать прикосновения мужчины к эрогенной зоне.

Даже опытные мужчины, которые не раз практиковали ласки на клиторе с другими женщинами, не могут сразу догадаться, что нужно именно этой партнерше. Мужчина будет осуществлять стимуляцию эрогенной зоны так, как он привык это делать с другими женщинами, а у новой партнерши могут быть совершенно иные требования. Если женщина молчит и не показывает своего недовольства, то ему трудно понять, что он должен изменить технику эротических ласк. Поэтому ложный стыд может причинить вред самой женщине, лишая ее возможности испытать ни ■ чем не сравнимое наслаждение.

Мужчина, хорошо владеющий техникой оральных ласк, может приостанавливать стимуляцию, почти доведя партнершу до состояния блаженства, а потом вновь возобновить ее, и так многократно в течение длительного времени, заставляя женщину то взлетать на вершину наслаждения и дрожать от возбуждения, то давая ей передышку, а когда она уже будет изнемогать от этих интенсивных ощущений и умолять о завершении, — довести ее до чрезвычайно острого оргазма. Затяжной оргазм — до часа и более, а также многократный оргазм — от 4 до 10–20 — чаще всего бывает именно при ласках на клиторе.

Клинический пример

История из жизни женщины, которая формально не была моей пациенткой, она просто рассказала о себе.

Ирина Н., 29 лет, образование высшее, замужем, сыну 9 лет.

Муж был первым мужчиной в ее жизни, познакомились еще будучи студентами. Он старше Ирины на 3 года.

Половой акт ей был приятен, муж всегда долго целовал, гладил и ласкал ее, но оргазма у Ирины не было.

В подростковом возрасте Ирина некоторое время мастурбировала ■ зна-

ла, что такое оргазм. Видела ■ сцены ■ эротических ■ порнографических фильмах. Поэтому во время полового сношения с мужем научилась имитировать оргазм — часто дышала, стонала, крепко прижимала его к себе, произвольно сокращая мышцы брюшного пресса, как бывает при настоящем оргазме. Стимуляции клитора муж не проводил, считая, что она ■ так удовлетворена.

Ирина не избегала близости с мужем, так как он был с ней всегда нежен и ласков, она любила и уважала мужа и считала, что обязана «вознаградить» его за такое отношение.

В возрасте 26 лет Ирина поехала отдыхать по туристической путевке в Испанию. Путевку ей купил муж в подарок ко дню рождения. Сам он не мог поехать из-за работы.

На пляже гостиницы Ирина познакомилась с молодым человеком, приехавшим из Венгрии, который жил в той же гостинице. Он был очень галантен и внимателен, дарил цветы и мелкие подарки. Они проводили вместе все дни. Днем они загорали и плавали, а по вечерам ходили в ресторан или танцевали в холле гостиницы, где каждый день были танцы и шоу, немного выпивали в баре.

Он ей очень нравился, ■ им не мешал даже языковой барьер. Оба немного говорили по-английски, и этого им было вполне достаточно. Вначале Ирина считала, что это просто легкий, ни к чему не обязывающий флирт, кокетничала с ним, с удовольствием принимала подарки и знаки внимания.

Спустя неделю Ирина стала думать, что вряд ли его ухаживания закончатся так невинно, поскольку оба уже не дети. У нее сладко замирало сердце, но она раньше никогда не изменяла мужу и не имела опыта сексуального общения с другими мужчинами, поэтому немного побаивалась.

Но морально она была уже готова, и когда он в один из вечеров спросил разрешения заказать легкий ужин с вином в ее номер, она с легкостью согласилась, решив, что ничего опасного для нее нет, муж все равно ничего не узнает, а любовное приключение должно быть у каждой уважающей себя женщины.

Ирина не была влюблена ■ своего поклонника, он ей просто нравился. К тому же вся атмосфера как бы предполагала, что у одинокой женщины на отдыхе обязательно должен быть короткий и бурный любовный роман.

Он оказался весьма искусным любовником, ласкал ее языком во всевозможных позах, и она испытала в первую же ночь несколько оргазмов. Но он ни разу не совершил с ней обычного коитуса, и она была очень удивлена. Когда Ирина уже немного осмелела, она пыталась сама притянуть к себе любовника, чтобы перейти к половому сношению, но он с улыбкой отстранялся и говорил, что еще не время.

В первую ночь он сам ни разу не испытал оргазма, хотя у него постоянно была сильная эрекция. Ирина спросила его, почему он не хочет удовлетворения, а любовник ей ответил, что он уже удовлетворен, обладая такой красивой женщиной. Они провели вместе всю ночь и не спали ни минуты.

Утром у Ирины от слабости подгибались колени, но она была счастлива. Они опять загорали и купались, иногда любовник выразительно ей подмигивал и высовывал кончик языка, а Ирина смеялась, говоря, что пережитых ощущений ей хватит надолго. На что любовник покачивал головой и говорил, что не уверен в этом.

Ночью все опять повторилось. Ирина стонала, задыхалась и млела, однажды она даже закричала в экстазе: «Убей меня, мне так хорошо, что лучше не будет уже никогда».

После нескольких ее оргазмов любовник поднес к ее рту свой эрегиро-

ванный член и слегка провел им по ее губам. Конечно, Ирина знала об оральных ласках, она вполне современная женщина, но не знала, как надо ласкать партнера. Она была так счастлива и так ему благодарна, что не было никакого неприятия этого вида ласки. Но из-за своей неопытности она постоянно причиняла ему боль, и он резко вздрагивал. Потом он не выдержал и сам показал ей, как надо правильно его ласкать.

Со временем у Ирины стало получаться лучше. Они чередовали ласки друг друга, а иногда и одновременно, в позе «69», а затем использовали и половое сношение в разных позах.

Оба не высыпались, так как всю ночь играли в свои сексуальные игры, и любовник Ирины был неистощим на выдумки. Днем оба отдыхали, а потом даже вечером перестали выходить, запираясь в номере Ирины или в его номере.

Три недели отпуска Ирины пролетели незаметно. Ей было трудно себе представить, что они расстанутся, но никаких перспектив продолжать отношения у них не было. В день прощания Ирина расплакалась, ей не хотелось с ним расставаться. Но он был весел, шутил и на прощание сказал, чтобы она не грустила, она найдет мужчину, который оценит ее по достоинству, а если Ирина при этом будет вспоминать своего наставника, то он это почувствует.

Ирина со страхом ожидала встречи с мужем. Ей казалось, что он все прочтет на ее лице, ■ она притворилась, что от перелета плохо себя чувствует, а вернувшись домой, сразу легла в постель. Муж был рад ее возвращению, как всегда, заботлив и внимателен, принес ей в постель чаю и таблетку от головной боли, не настаивал на близости, ■ Ирина успокоилась.

Их отношения вошли в привычное русло, при обычном коитусе с мужем оргазма у Ирины по-прежнему не было, даже когда она пыталась фантазировать, представляя на месте мужа своего любовника. Ей очень хотелось тех же ласк, но она боялась, что муж сразу догадается, что она приобрела новый сексуальный опыт и изменила ему.

Однажды они вместе с мужем смотрели эротический фильм, где партнер ласкал свою партнершу, ■ ночью Ирина напомнила мужу об этой сцене, сказав, что все молодые люди пробовали оральные ласки, а они еще нет.

Муж сразу согласился, и позже по его поведению Ирина поняла, что у него есть опыт в таких ласках. Она почувствовала укол ревности, подумав, кого же муж так ласкал, но ему об этом не сказала, так как боялась, что тогда он сразу догадается, что ей тоже есть с кем его сравнивать. Ирина тоже ласкала мужа, и он был очень рад.

Она стала регулярно испытывать оргазм при оральных ласках мужа, а при обычном коитусе удовлетворения не было. Ирина перестала притворяться, что испытывает оргазм при половом сношении, а когда муж спросил, ■ чем дело, почему она не удовлетворена, она сказала, что ощущения при клиторных ласках гораздо интенсивнее, поэтому коитус перестал ее удовлетворять.

Иногда она с нежностью и благодарностью вспоминала своего бывшего любовника, но никакой тоски не чувствовала. Сексуальная жизнь с мужем ее вполне устраивала. У них не было таких бурных ночей, как с любовником, но отношения стали еще лучше. И когда муж через год опять предложил ей поехать отдохнуть одной, Ирина отказалась, сказав, что лучше подождет до его отпуска и они поедут вместе.

Помимо изолированных оральных ласк, М.Кинесса рекомендует супружеским парам использовать в своем арсенале эротических ласк и «ласки Жоф-

рея». Они названы по имени героя серии французских фильмов «Анжелика». Тем читателям, которые не смотрели этого фильма, кратко расскажу его содержание. Он посвящен сильнейшей страсти двух совершенно разных людей — юной красавицы Анжелики и ее мужа, уродливого, хромого ■ немолодого графа Жофрея де Пейрака, за которого ее выдали замуж против ее воли. Жофрей оказался не только храбрым воином, но и очень умным, образованным, тактичным и деликатным человеком, весьма искусным в эротических ласках. Ни в первую брачную ночь, когда Анжелика дрожала от ужаса на брачном ложе, ни в последующие ночи он не прикоснулся к своей юной и невинной жене. Но впоследствии Анжелика начинает испытывать к мужу такую безграничную любовь ■ страсть, что ни один мужчина не может с ним сравниться, и, пренебрегая трудностями ■ страданиями, она всюду разыскивает любимого мужа.

Хотя эротические ласки ■ фильме не показаны, но М.Кинесса полагает, что Жофрей ласкал половые органы Анжелики, используя «греческие ласки» на клиторе с одновременной стимуляцией влагалища и матки с помощью так называемых «поршеньков» и «медовок» (заменителей полового члена).

Американский сексолог А.Кинси, встретившись с автором фильма, убедился, что догадки сексологов подтвердились — подразумевались именно эти ласки. Основой послужила собственная интимная жизнь кинорежиссера фильма со своей женой Жаннет, к которой он применял разнообразные ласки, и убедился, как они важны для женщины, и никакими другими способами невозможно достичь такой степени женского оргазма.

Некоторым женщинам для раздражения эрогенных зон требуется только определенная поза. Если во время полового акта пенис мужчины не попадает на высокочувствительную зону, то даже если партнер обладает хорошей потенцией, оргазма женщина не достигнет.

Например, если эрогенной зоной является зона S, которая находится на передней стенке влагалища, в передней четверти его длины, то ее раздражение возможно только при глубоком ритмичном давлении и прижатии ее к внутренней поверхности лобковой кости (например, с помощью руки партнера) или в определенной позе, когда ноги женщины раздвинуты и сильно согнуты в тазобедренных суставах и она кладет их на плечи партнера, — тогда половой член во время фрикций раздражает эрогенную зону S, и женщина может довольно быстро испытать оргазм.

Или же если сильной эрогенной зоной является шейка матки, то для переживания оргазма женщине необходимы те позы, когда половой член нежно и ритмично задевает шейку матки во время фрикций, например, при позициях «женщина сверху» или «женщина, сидя на коленях мужчины» лицом к партнеру или спиной, а также при других позах в зависимости от анатомических параметров обоих партнеров.

Во время полового акта женщине может не нравиться ритм фрикций (слишком медленные или, наоборот, слишком быстрые) и их интенсивность, что тоже отрицательно сказывается на ее возбуждении. Несовершенство техники полового акта тоже может привести к тому, что эрогенные зоны женщины не стимулируются в достаточной степени, при этом она не испытывает достаточного возбуждения, оргазм не наступает, и она остается неудовлетворенной.

В этих случаях женщина тоже должна подсказать партнеру о том, какого ритма фрикций ей бы хотелось, какими ласками должен сопровождаться половой акт для достижения ею оргазма. Чувство смущения, излишняя стыдливость или «закомплексованность», боязнь непонимания партнера в случае подобной просьбы могут препятствовать наступлению оргазма у женщины.

М.Кинесса дает следующие рекомендации по технике оральных ласк на пенисе мужчины (фелляция):

Женщина должна уметь совершать ■ активные, и пассивные движения языком по органу мужчины.

Активные движения состоят ■ том, что губы рта неподвижны, а язык делает червеобразные движения по пенису.

Пассивные движения языка — когда сам язык остается на месте, но за счет движений головы женщины (а значит, и ее рта) взад ■ вперед он протягивается по головке пениса, часто с подвернутым кончиком языка. Это протягивание кончика языка по головке мужского пениса несет особо приятную сладость. Чтобы научиться этому, женщине надо представить, что она как бы слизывает с головки мужского члена какую-нибудь сладость.

Головка пениса — источник всех половых чувств мужчины, она очень чувствительна. В ней заложены тельца нервных окончаний — «рецептор давления» (или Фатер-Пачиневы тельца), «рецепторы осязания» (Мейсонеровы тельца) и «рецепторы холода» (генитальные тельца). Все рецепторы очень чувствительны к контактным, осязательным и температурным воздействиям. Достаточно увеличить давление губ и языка, как половое чувство мужчины затормаживается.

Рецепторы очень чувствительны к разнообразию осязания. Поэтому каждые 10–12 секунд М.Кинесса рекомендует женщине разрывать контакт рта с головкой пениса, а через 4–5 секунд возобновлять. Во-первых, это подарит мужчине новые ощущения, во-вторых, даст передышку языку и губам женщины, чтобы она не устала и не могла из-за этого нечаянно усилить давление.

Суммируя сказанное, М.Кинесса приводит три условия оральной ласки: нежность давления, движение и разнообразие прикосновений.

Она считает, что женщине нужно много знать и уметь, чтобы мужчина остался доволен: овладеть искусством «передышек» и «отрывчиков», нежных «лизаний», «присосочек» и «щекотаний». Перед «отрывчиками» каждый раз надо уметь убыстрять темп движений языка по пенису, чтобы мужчина вытягивался от сладости, а член его набухал «до невозможности» (выражение знаменитого психиатра-сексопатолога Р.Крафт-Эбинга).

Неправильным является непрерывное и однообразное движение губ, которое утомляет саму женщину и притупляет ощущения у партнера.

Правильные ласки, которые приводит в своей книге М.Кинесса, состоят в том, что женщина берет головку мужского члена в рот и несколько десятков секунд нежно целует его с участием языка. Затем, чувствуя, как набухает под языком ■ губами пенис мужчины, делает короткую паузу (не более 5 секунд) и, изменив положение языка и губ, снова осуществляет ротовой контакт с головкой пениса. Как только партнерша заметит возбуждение мужчины по его поведению и состоянию полового члена, — губы вновь отпускают головку. Причем «отрыв» должен быть полным, не оставляя ни губ, ни языка на головке пениса. За 10–15 секунд перерыва женщина дает полностью отдохнуть языку, губам и ротовым мышцам. Затем, не беря головку пениса в рот, женщина вытягивает слегка язычок и нежными неторопливыми движениями щекочет вершинку конусообразной головки там, где находится устье канала. Убедившись, что мужчина окончательно справился с наплывом чувств и ему не грозит семяизвержение в самое ближайшее время, женщина располагается над мужским пенисом поудобнее, прихватывает ладонью снизу мужские яички (что тоже очень приятно мужчине, поскольку мошонка в период возбуждения является эрогенной зоной) ■ кольцом рта опускается на головку возбужденного полового члена мужчины. И так 2–3 раза.

Но количество «отрывчиков» может быть ■ 10, и 15 — это по желанию женщины. Если она хочет доставить неповторимые ощущения мужчине, когда он чувствует приближение оргазма, а она умело затягивает его, а потом каждый раз в новой позиции накладывает губы и язык на эрогенную зону, касаясь других сплетений головки, — то это вполне ■ ее власти.

Мужчина будет стонать ■ трепетать от новизны ощущений и очень длительного сладостного восторга, которого он никогда не достигнет при обычном половом сношении, запомнит это надолго и будет потом мечтать о повторении.

Когда в процессе ласк мужчина сможет выдерживать их не более 4–5 секунд, так как он очень возбужден ■ вскоре может наступить оргазм, тогда по усмотрению обоих партнеров оральные ласки переходят в половое сношение или оргазм происходит при продолжении оральных ласк.

Никогда мужчина не променяет свою сексуальную партнершу, искусную в ороальтруистических ласках, ни на одну другую женщину. Статистические данные о прочности таких браков, приведенные доктором Греем, — тому явный пример.

Спартак испытывал безграничную любовь к Валерии, которая ласкала его ртом. Из-за любви к Валерии он и погиб.

М.Кинесса призывает женщин, которые страстно любят партнера, хотя надолго «приворожить» его и вызвать ответные горячие чувства, — преодолеть робость и стыд, если они еще никогда этого не пробовали, и обратиться к неотразимой оральной ласке.

Если партнер является человеком высокой сексуальной культуры, он поймет, что это — высший альтруизм и самая священная, самая интимная ласка в арсенале любящей женщины.

Даже если мужчина — «дикий провинциал», сексуально неграмотен и поэтому может «возмутиться» действиями женщины, то М.Кинесса рекомендует такую маленькую хитрость — вначале поцеловать мужчине грудь, затем живот, а затем как бы совершенно случайно коснуться губами головки пениса, как бы обозначая поцелуй. При этом у женщины есть «алиби» — прикосновение было бессознательным, совершенным в порыве любовного трепета, она лишь случайно поцеловала не ту частичку тела. А когда мужчина растает от такого альтруизма, он станет только приветствовать эти ласки. Если женщина применяет их с поэзией и вдохновением, то мужчина во время ласк полностью отключается от внешнего мира и замирает от неги.

Клинический пример такой «маленькой женской хитрости», которая помогла восстановить семейную гармонию супругов, давно охладевших друг к другу, приведен в главе «Сексуальная гармония».

«Когда жена ласкает ртом половой член мужа, — пишет М.Кинесса, — то это вполне нормально. Идет подготовка к половому акту, и женщина возбуждает нежным и теплым языком член мужчины, чтобы вызвать тем самым усиленный приток крови к нему, а в последующем и самой испытать массу удовольствия».

Многие современные пары часто используют оральные ласки, а некоторые отдают им явное предпочтение перед обычным половым актом.

И это вполне оправданно. Если оральные ласки осуществляет опытный партнер, то интенсивный и продолжительный оргазм гарантирован. А при обычном половом сношении оргазма может и не быть, особенно у женщины.

Оргазм и у женщин, и у мужчин может наступить при оральных ласках даже без полового сношения. И мужчины, и женщины при оральных ласках могут трепетать и млеть, будучи в полной власти партнера-ороальтруиста, и это дает необычайно сильные ощущения не только тому партнеру, которого ласкают, но и тому, кто ласкает.

«По воздействию на организм, — пишет М.Кинесса, — оральные ласки превосходят все тонизирующие вещества. Они позволяют всем без исключения женщинам (даже фригидным) испытывать сильнейший оргазм, улучшают набухание половых органов, способствуют бурному протеканию полового акта, формируют оргазм высших степеней, а самое главное, сводят на нет последствия диспропорции в размерах половых органов партнеров».

Многие современные сексологи считают оральный секс таким же равноправным способом сексуального удовлетворения, как и половой акт. А в некоторых случаях он становится единственно возможным.

Современные молодые пары, даже не читая руководств, сами овладевают техникой оральных ласк. Практикуют их даже пары зрелого возраста. Пожилые люди этого, возможно, и не одобряют. Но руководства по нормализации сексуальных отношений написаны не для них, а именно для молодых людей, которые еще только начинают свою сексуальную жизнь ■ должны научиться правильно ее строить.

Но ■ ■ наше время некоторые общественные деятели преклонного возраста заявляют, что они имеют детей ■ внуков ■ никогда не пользовались эротизирующими средствами.

Однако сексуальная гармония и деторождение — далеко не одно и то же. Безусловно, без полового сношения нет и зачатия, но зачатие нужно супружеской паре всего лишь несколько раз в жизни, а интимная жизнь им нужна всегда, даже если супруги живут вместе десятки лет.

Если супружеская пара имеет узкий диапазон приемлемости ■ исключает для себя возможность использования эротических ласк, то их никто к этому не принуждает. Сексологи в своих советах не императивны, они рекомендуют, а не требуют.

Принять или не принять эти рекомендации — право каждого человека. Это зависит от индивидуальных черт его характера, воспитания, представлений о нравственности. Если он исключает для себя возможность оральных ласк — это его личное дело. Но осуждать других людей — это уже неприемлемо. У него есть право отказаться от оральных ласк, у других есть право их практиковать.

Если что-то помогает людям достичь сексуальной гармонии или восстановить ее и свой брак, — то это, безусловно, на пользу. Если супружеская пара сможет с помощью эротических ласк нормализовать свою сексуальную жизнь или разнообразить ее, то в этом нет ничего противоестественного или аморального. Недаром современные сексологи подчеркивают: то, что происходит в супружеской спальне ■ помогает восстановить семейную гармонию, — все нравственно.

ПОЗЫ

Позволяющему подбору поз
Смена позиции служит в
интимных отношений.
в сексуальной жизни, как

Позы, правильная поза
параметров половых
член и протонировать
половые отношения не люб

Позы оптимальной пози
получающим уд
Женщина может дос

Позы, когда есть соприкосно
головки пени
стенки влагалища, или

Позы, в которых акт
различных сексуальн
половой сферы. Опреде

Позы, в которых акт
половой сферы. Опреде
Позы, в которых акт

Позы, в которых акт
половой сферы. Опреде
Позы, в которых акт

Позы, в которых акт
половой сферы. Опреде
Позы, в которых акт

Глава 5

ПОЗЫ ПОЛОВОГО АКТА

Правильному подбору позы полового акта сексологи уделяют большое значение. Смена позиции служит не только эротизации половой жизни и разнообразию интимных отношений, но и дает возможность устранить многие помехи в сексуальной жизни, как анатомические и физиологические, так и психологические.

Кроме того, правильная поза помогает корректировать несовпадение анатомических параметров половых органов, ввести в вагину слабоэрегированный половой член и пролонгировать половой акт.

Половые отношения не любят однообразия и монотонности, в результате чего теряется полноценность сексуальной жизни. Сексуальные игры и перемена поз по инициативе мужчины может иметь цель разжечь партнершу.

Поиски оптимальной позиции в первую очередь необходимы холодным женщинам, не получающим удовлетворения от половой жизни.

Иногда женщина может достичь оргазма только в определенной позе, например, когда есть соприкосновение пениса с клитором, или при плотном соприкосновении головки пениса с шейкой матки, или при стимуляции передней стенки влагалища, или, наоборот, при стимуляции задней стенки вагины и области ануса, или только в той позиции, когда партнер может стимулировать ее главную эрогенную зону — у большинства женщин это клитор, но могут быть различные варианты — соски груди, кожа между лопаток и блуждающая эрогенная зона.

Есть и терапевтические (лечебные позы), например, если женщина не может забеременеть из-за загиба матки, вытекания семени из влагалища после коитуса, болезненности полового акта, при воспалительных процессах женской половой сферы. Определенные позы необходимы для сексотерапии — лечения различных сексуальных расстройств.

Есть позы, в которых активность одного из партнеров минимальна, что немаловажно для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, после тяжелой болезни, в пожилом возрасте.

Правильно подобранная поза может помочь решить и психологические проблемы, в частности, когда женщина обладает властными, деспотичными чертами характера, стремится к лидерству в семье, — в этих случаях половой акт в позиции «женщина сверху» во всех его вариантах позволяет женщине доминировать, так как вся активность принадлежит ей, а активность партнера минимальна. Реализовав таким образом свою потребность в лидерстве, женщина избавляется от стремления подавлять мужа в обычных житейских ситуациях.

Смена позиции полового акта является одной из отличительных черт человеческой сексуальной жизни от совокупления животных.

Постоянный поиск партнерами оптимальной позы для полового сношения сам по себе придает пикантность и экстаз при занятиях любовью.

Во время предварительного этапа эротических ласк и самого полового акта партнерам нужно использовать лишь те позиции, которые приятны обоим и ни для кого не унижительны.

Мужчинам следует знать, что далеко не все женщины могут сказать партнеру, что они недовольны какой-либо позой или однообразием половых сношений. Если мужчине нравится какая-то определенная поза, то это не значит, что он должен использовать только ее, даже если его партнерша молчит и ничем не показывает своего неудовольствия.

Если их отношения доверительны и раскованны, то партнер может предложить женщине попробовать новые позиции или сам проявлять инициативу, если женщина не возражает. Но это не означает, что с телом женщины нужно обращаться как с тряпичной куклой, заставляя ее принимать неудобные вычурные позы лишь для того, чтобы продемонстрировать свою «сексуальную эрудицию» и многоопытность.

Бывает и так, что технике полового акта придается первостепенное значение, а сам он превращается в подобие спортивного состязания. Например, когда партнер, начитавшись старинных или современных руководств по технике полового сношения, начинает практиковать коитус в необычных экзотических позициях, в которых неудобно ни ему самому, ни партнерше, и оба не получают удовлетворения.

Во многих руководствах, где приводятся различные живописные и порой довольно сложные позиции для полового акта, не акцентируется, что каждая пара должна подходить к ним творчески, используя всю силу своего воображения, но адаптируя их для себя, выбирая только те, которые удобны обоим партнерам.

В обычной жизни любящей паре следует импровизировать и самим экспериментировать с позами. Трудно представить, что супруги возьмут в спальню книгу и будут по ней пробовать ту или иную позицию. Это может оскорбить одного из партнеров и даже вызвать охлаждение, если он психологически не готов к этому.

Кроме того, далеко не все могут в точности воспроизвести рекомендованные позы по рисункам или их описаниям. Если партнеры будут заглядывать в руководство, чтобы правильно расположить свои руки, ноги и корпус тела, то это лишит секс всей его романтики и сведет к механическому процессу.

Попытка механически скопировать позы из руководств по сексуальной технике может привести к смущению, разочарованию и даже к комическим ситуациям. На эту тему есть юмористическая миниатюра Ефима Шифрина, в которой супруги, не знающие азов секса, пытались «испытать неземное блаженство» и «познать радости секса» по одному из восточных руководств, используя немыслимые позы.

Если инициатором перемены позиций является партнер, то он должен заранее подготовиться, изучив эти позы, и показать партнерше, не ссылаясь на прочитанное в книге, чтобы не оскорбить и не смутить ее механическим копированием рекомендованной в руководстве позы. Если партнерша стеснительная, то чем меньше слов и команд, как она должна лечь, тем лучше. Все можно показать и без слов.

Ни одна книга не может порекомендовать идеально подходящие позы для любой пары. Невозможно найти две пары, полностью одинаковые по телосложению — строению тела и его пропорциям, весу, росту, а также размерам гениталий.

В главе об анатомии половых органов не зря столь подробно описаны различия в половых органах у разных людей. Особенно много различий в строении гениталий у женщин — десятки параметров, сочетание которых позволяет гинекологам говорить, что найти двух совершенно одинаковых женщин очень сложно. А уж тем более сочетание параметров мужских и женских гениталий может быть столь многообразным, что найти две абсолютно одинаковые пары просто невозможно.

Описанные здесь позы нужно расценивать лишь как основу, подсказку, отправную точку для устранения каких-либо трудностей в сексуальной жизни партнеров.

А дальше партнеры уже сами должны постоянно экспериментировать, открывать для себя новые позиции ■ подобрать несколько наиболее оптимальных поз и чередовать их. Супруги с фантазией могут изобрести десятки позиций на основе тех, что предлагаются ниже.

Если вы выбрали несколько подходящих поз, в которых ваши ощущения наиболее приятны, ■ если вы оба достигаете в этих позициях удовлетворения, то практикуйте их как основные, а остальные можно использовать лишь для разнообразия, чтобы оживить чувственность. А если одному из партнеров хорошо в одной позиции, а другому — в другой, то за основу следует взять те, которые оптимальны для обоих, а время от времени использовать более благоприятную для каждого из партнеров.

Частая смена поз важна еще и потому, что занятия любовью не будут терять свою прелесть из-за повторений одной и той же позы, и это позволяет разнообразить сексуальную жизнь.

В книге известного латышского сексолога Яниса Залитаса «Эротизация брачной жизни и сексотерапия», которую рекомендуется прочитать всем взрослым людям, а также молодым людям перед вступлением в брак, описаны наиболее приемлемые позы для полового акта. Книга вышла в Риге в 1992 году, найти ее сейчас трудно, поэтому приведу рекомендации доктора Залитаса.

Рекомендуются 6 основных позиций:

1. Мужчина сверху.
2. Мужчина снизу.
3. Боковая позиция.
4. Мужчина сзади.
5. Сидя и стоя лицом к партнеру.
6. Перекрестные позиции.

Те позы, в которых партнеры располагаются лицом друг к другу, называются человеческими. Но это не означает, что другие позы недопустимы. Это просто историческое название, которое не несет никакого негативного смысла.

Традиционная поза — женщина лежит снизу, мужчина лежит сверху. Сексологи называют ее также норма-позой или позой королевы Виктории. Она была рекомендована именно ею как единственно приемлемая «человеческая» поза (очевидно, в отличие от коленно-локтевой, в которой происходит совокупление других млекопитающих), поэтому получила ее имя.

В этой позе сексуальное напряжение направлено на переднюю стенку влагалища и задний свод. Позиция неудобна для многих женщин, у которых главной эрогенной зоной является клитор, так как половой член его не касается, а рукой партнер осуществлять стимуляцию не может. В этой позиции лидером себя чувствует мужчина.

Все варианты норма-позы подходят для пролонгированного полового акта. Помимо фрикций мужчины, в половом акте может принимать участие и женщина — не только телодвижениями, но и с помощью сжимания и расслабления мышц влагалища, оргастической манжетки, мышц бедер и живота — это убыстряет оргазм женщины.

Эта позиция не рекомендуется мужчинам с коротким пенисом, кроме того, она не спасает женщину от чрезмерно длинного полового члена.

Варианты традиционной позы: чтобы усилить обоюдное наслаждение, женщина может свести ноги вместе или скрестить их. Это дает возможность сжимать член партнера ■ собственный клитор мышцами бедер.

Второй вариант этой позы — под поясницу женщина может подложить подушку или валик.

Третий вариант — женщина подкладывает подушку или валик под поясницу, поднимает ноги и прижимает ступни к пояснице партнера, а руки кладет ему на спину или на бедра. При этом она может с помощью рук, ног и движений туловища активно участвовать в половом акте, определяя нужный темп фрикций для достижения оргазма. Такая поза необходима, если наиболее сильная эрогенная зона находится в глубине влагалища и в шейке матки, а также при определенном наклоне половой трубки.

Четвертый вариант — позиция для согласования ритма движений — от традиционной отличается тем, что женщина кладет согнутые ноги на поясницу партнера, а валик под крестец (а не под поясницу, как в предыдущих двух вариантах). За счет этого пенис будет раздражать переднюю стенку влагалища, которая очень чувствительна. Шейка матки получает достаточно стимуляции. Поскольку клитор в этой позе раздражается слабо, то в прелюдии ему уделяется особое внимание.

Лидерство у мужчины, он полностью руководит актом.

Эта позиция хороша, если у мужчины очень короткий половой член.

Хороша для женщин с широкой лобковой костью и с «острым краем».

Позиция помогает наступить беременности у женщины.

Недостаток ее в том, что женщина мало чем может помочь мужчине, потому что ей нельзя задействовать мышцы бедер и промежности.

Позиция «женщина наверху». Вариантов ее много. Женщина сверху может быть в позиции «сидя» и «лежа».

Во всех вариантах лидерство у женщины, она руководит ритмом фрикций, действует мышцами влагалища, оргастической манжетки, бедер.

Первый вариант — поза «маленькой Веры» (названа по одноименному фильму). Мужчина лежит, женщина сидит на нем лицом к партнеру, охватив голени тело мужчины, приподнимаясь или слегка раскачиваясь вперед-назад.

Второй вариант — женщина сидит над партнером на корточках, приподнимаясь и опускаясь.

В обоих вариантах женщина должна использовать мускулатуру влагалища и оргастической манжетки, приподнимаясь и сжимая ее, как бы стараясь не выпускать из себя половой член.

Эти позы, а также поза «всадницы» имеют психологическое значение — они хороши для женщин, стремящихся доминировать над мужем. Лидерство во время полового акта позволяет им более уступчиво вести себя в обычной жизни. Женщина может ускорить половой акт или замедлить его, если хочет.

Эта поза — одна из наиболее оптимальных для пролонгации полового сношения. Для того чтобы продлить в этих позах половой акт и отсрочить эякуляцию мужчины, пока партнерша не будет удовлетворена, при приближении оргазма мужчина должен ей об этом сказать или подать сигнал. Партнерша освобождается от пениса мужчины, садится на бедра и нажимает пальцами на его член до небольшой боли в нем, после этого оргазм у партнера отодвинут в отдаленном половом акте). Прием можно повторить несколько раз, пока не насладится партнерша.

Это наиболее важные позы, используемые в сексотерапии для устранения полового бессилия мужа и удлинения полового акта, если у мужчины ускоренная эякуляция.

При этих позах удастся ввести во влагалище слабоэрегированный половой член мужчины, чтобы потом вызвать эрекцию во время движений женщины.

Положительным является то, что партнер имеет возможность любоваться обнаженным телом партнерши, ее грудью, видеть ее лицо, на котором отражаются ее эротические переживания. Когда она приподнимается, он может видеть ее гениталии и взаимодействие половых органов, и все это его еще больше возбуждает.

Поза незаменима для мужчин, медленно достигающих возбуждения, с отсроченным оргазмом. За время, которое необходимо партнеру для достижения пика наслаждения, успевает получить удовлетворение и партнерша, или оргазм у нее наступает раньше, если она сама ускоряет свои телодвижения сокращения мышц оргастической манжетки.

Можно поставить зеркало за головой партнера, и тогда женщина тоже видит соприкосновение половых органов во время коитуса.

Кроме того, в этих позах партнер или сама партнерша имеют возможность оказывать стимуляцию клитора с помощью руки, пальца или вибратора.

Эти позы незаменимы для мужчин, которым противопоказана физическая нагрузка. Они подходят для тех пар, где муж страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, так как от него не требуется физического напряжения, а также если муж значительно старше жены и уже не так активен.

В семьях, которые практикуют эти позиции, нет фригидных женщин, так как холодная женщина не будет использовать эти позы, где все усилия приходится делать ей самой, она предпочтет традиционную, где лидер — муж, а ее роль пассивна.

Эти позиции сложны, если вход во влагалище женщины находится низко, то есть ближе к анусу (заднему проходу), а также если женщина грузная или неопытная.

Если женщине сложно самой осуществлять фрикции или у нее еще нет опыта, то мужчина может помочь ей, встречая ее движение на полпути, или же он может нажимать на нее или приподнимать ее, положив руки ей на бедра или на талию в зависимости от ее роста.

Не любят эти позиции женщины с некрасивой фигурой — слишком худые, с неразвитой грудью или, наоборот, очень полные, с деформированной фигурой — слишком большой грудью. Таким женщинам можно порекомендовать позицию «женщина сверху лежа».

В позиции «женщина сверху» можно перейти из традиционной чередовать их в течение полового акта, если партнеры этого хотят.

Третий вариант — поза «всадницы» — женщина сидит сверху, спиной к лицу мужчины.

Плюсы — почти те же, как и в предыдущих вариантах, кроме того, что партнер не видит груди и лица женщины, зато видит ее спину и ягодицы. Хотя он не может стимулировать клитор, но его может стимулировать сама партнерша, одновременно лаская гениталии мужа. При использовании вибратора возможна одновременная стимуляция клитора и пениса.

Чтобы партнер мог видеть все обнаженное тело женщины, в его ногах можно поставить зеркало.

Четвертый вариант — «женщина сверху лежа».

Здесь движения партнерши более ограничены, и многие положительные качества прежнего варианта теряются. Более подробно она описана в главе о дао любви.

Эта позиция рекомендуется женщинам, стремящимся к лидерству, если у них по каким-либо причинам нет возможности практиковать позу «женщина наверху сидя», например, грузная фигура, физические недостатки, отсутствие опыта, некрасивая грудь, немолодой возраст и соответственно сниженная активность.

Она может использоваться как промежуточная, если женщина устала. В позицию «лежа» женщина может плавно перейти из позы «женщина сверху сидя», не разрывая контакта половых органов с партнером, чтобы избежать риска потери эрекции мужчиной. Вначале женщина ложится грудью на мужчину и может совершать движения в такой позиции, а потом медленно выпрямляет ноги и дальше может совершать коитус в двух вариантах — плотно охватив ногами бедра партнера или, наоборот, сдвинув ноги и поместив их между ногами мужчины.

Позиция «сзади» — тоже имеет много вариантов.

Первый вариант — женщина на четвереньках (коленно-локтевое положение, или женщина опирается не на локти, а на ладони, или ложится грудью на постель).

Некоторые женщины только в этой позиции способны дойти до оргазма, если эрогенной зоной является задняя стенка влагалища и анус (задний проход), а также если блуждающая эрогенная зона находится между лопатками и во время полового акта партнер должен ее целовать.

Эта поза способствует наступлению беременности при некоторых особенностях анатомического строения половых органов женщины, например, при загибе матки назад. Кроме того, эта поза препятствует вытеканию спермы после коитуса, что тоже немаловажно для наступления беременности.

Преимущество этой позиции и в том, что придатки матки и все органы брюшной полости смещаются вперед, и женщина не ощущает боли во время коитуса, если у нее воспаление придатков.

Достоинством этой позы является и то, что мужчина может свободно осуществлять стимуляцию клитора.

Мужчине эта поза приятна потому, что он может видеть ягодицы женщины, которые воздействуют как релизер, усиливая его возбуждение. Грудь, ягодицы и половые органы женщины — наиболее сильные релизеры.

Второй вариант — женщина стоит на краю постели на коленях, а мужчина стоит на полу.

Плюсы те же, что и в первом варианте. Поза удобна для мужчины.

Третий вариант — мужчина лежит на женщине сзади, его ноги между ее раздвинутых ног. Позиция не очень удобная, так как трудно удержать половой член во влагалище. Рекомендуются подложить валик под живот женщины.

Женщине она мало интересна, так как мужчина может ласкать только ее спину, но не другие эрогенные зоны. Можно использовать ее для разнообразия.

Четвертый вариант — тот же, что и второй, но женщина может сдвинуть ноги.

Пятый вариант — мужчина кладет руку женщине под живот или на клитор и стимулирует его.

Шестой вариант — женщина опирается о какой-либо предмет (мебель, стену), слегка или сильно наклоняет верхнюю часть корпуса, а мужчина стоит и вводит пенис во влагалище сзади.

Плюсом этой позы является то, что половой акт может осуществляться в небольшом пространстве, например, в ванной комнате и даже в туалете, если партнеры не имеют своей комнаты (например, живут в одной комнате с детьми). Партнеры могут быть даже неполностью раздеты, если используют «быстрый секс» в одежде.

Положительным является и то, что партнер может стимулировать клитор.

Позиции лежа на боку.

Эти позиции хороши тем, что не требуют много усилий от партнеров, ни

один из партнеров не давит весом своего тела на тело другого. Рекомендуется во время беременности женщины или если кто-то из партнеров недавно был болен и ослаблен или страдает сердечно-сосудистым заболеванием.

В этой позиции женщина имеет возможность задействовать мускулатуру бедер, влагалища и оргастической манжетки. Муж имеет возможность глубоко проникать во влагалище женщины, что важно, если эрогенные зоны находятся глубоко во влагалище ■ в шейке матки, может осуществлять стимуляцию клитора рукой. Блуждающая эрогенная зона у партнерши может быть в области стоп, тогда партнер имеет возможность стимулировать их.

Вариантов у этой позы много — лицом к лицу, ноги женщины сдвинуты и вытянуты, чтобы эффективно задействовать все три группы мышц, или нога согнута и удерживается партнером или кладется на партнера, а также — мужчина сзади партнерши.

Вариант — женщина располагает верхнюю часть тела под углом 45 градусов к партнеру.

Вариант — головы партнеров находятся в противоположных сторонах.

Позиции сидя хороши для мужчин со слабой эрекцией. В позиции сидя половой акт может осуществляться на полу, на краю ванны, на стуле, низком пуфе. Варианты разнообразны в зависимости от того, на чем сидит мужчина или женщина.

В позиции лицом к лицу стимулируется передняя стенка влагалища, которая у большинства женщин более возбуждима, чем задняя.

В большинстве вариантов половой член глубоко во влагалище не проникает, поэтому поза удобна для пар, где пенис мужчины длиннее влагалища женщины более чем на 3—4 см.

Если параметры гениталий партнеров оптимальны, то для более глубокого проникновения пениса женщина может откинуться назад, что немного напоминает позу «маленькой Веры», но не требует от женщины такого напряжения, как в позиции «женщина сверху сидя».

Если женщина хочет задействовать ранее указанные три группы мышц для усиления своего возбуждения, то она должна сидеть между ног мужчины со сдвинутыми ногами.

Удобны для тех супругов, которые живут в одной комнате с детьми или родителями. Они могут уединиться в ванной.

Первый вариант — женщина сидит, согнув ноги ■ поставив ступни на края пуфа, мужчина стоит на коленях между ее ног.

Второй вариант — то же, но женщина охватывает ногами партнера за поясницу.

Третий вариант — женщина сидит на очень низком пуфе, ноги на полу, партнер между ее ног, его голени на полу.

Четвертый вариант — мужчина сидит, женщина сидит к нему лицом (этот вариант более подробно будет описан далее).

Пятый вариант — мужчина сидит на полу, вытянув ноги вперед, лицом к спине партнерши, партнерша к нему спиной, ее голени параллельно полу, ногами охватывает ноги партнера.

Позиции стоя — довольно трудны, но их преимущество в том, что половой акт может осуществляться, когда супруги неполностью раздеты. Например, желание охватило их внезапно, когда они уже готовы, чтобы идти в гости или в театр, а привлекательность жены ■ вечернем платье и представление ее тела под платьем так разжигает мужа, что он не в силах с собой совладать. Это один из вариантов «быстрого секса», о котором вы прочтете дальше. «Быстрый секс» ■ одежде развивает воображение мужчины, и когда его жена в том же вечернем платье идет по фойе театра, он представляет ее обнаженное тело

под платьем ■ свои недавние ощущения. Это будоражит его кровь, а выразительный взгляд волнует и его жену, и, вернувшись вечером, супруги могут осуществить свои желания уже с помощью «медленного секса».

Половой акт в одежде, полностью или частично, незаменим и в тех случаях, когда у одного из супругов есть дефект тела, например, шрам после операции, у женщины удалена грудь.

Первый вариант — оба партнера стоят лицом к лицу, слегка откинувшись корпусом тела назад.

Второй вариант — мужчина стоит, держа партнершу за бедра или ягодицы, женщина обхватывает согнутыми ногами его тело.

К позициям «стоя» относится и половой акт ■ воде. Но это возможно только в тех случаях, когда водоем экологически чист, так как во время коитуса вода попадает во влагалище женщины, ■ если вода грязная, у женщины может развиваться воспаление. Чистая морская вода оказывает лечебное воздействие.

Женщина держится руками за плечи партнера, откидывая корпус назад. Погруженная ■ воду, женщина приобретает невесомость, и мужчине легче удерживать ее за бедра и двигать в ритме фрикций.

Перекрестные позиции — в них тела партнеров располагаются перпендикулярно друг другу или несколько наклонно (оси тел перекрещиваются).

Первый вариант — поза крестом — женщина лежит на спине, ноги согнуты в коленях и раздвинуты. Партнер стоит на коленях между ее ног, на кровати.

Второй вариант — женщина ложится с поднятыми ногами на низкий диван, чтобы ее таз находился на краю его, мужчина на коленях напротив. Когда применять эту позу, сказано далее.

Плюсы этой позы — здесь сексуальное напряжение направлено на клитор, который мужчина может стимулировать во время акта рукой или вибратором. Сексуальное напряжение во влагалище можно регулировать подушкой, подложенной под поясницу или под крестец, в зависимости от того, на какую стенку влагалища — переднюю или заднюю — желательно направить стимуляцию во время фрикций.

Лечебный вариант — женщина лежит на спине, одна нога поднята и лежит на плече партнера, он на коленях. Рекомендуются при воспалении одного яичника у женщины. Например, если у нее боли слева, то она поднимает правую ногу, при этом напряжение направляется правее, поэтому болевых ощущений ■ левой стороне будет меньше. Те же самые рекомендации в отношении стимуляции клитора.

В зависимости от топографической анатомии половых органов женщин М. Кинесса дает следующие рекомендации лучших поз для полового сношения:

Половая щель высоко («королевка») — сношение традиционным способом, то есть мужчина наверху, женщина внизу, — недостаточно эффективно. Рекомендуются другие способы — сношения на боку или женщина наверху. Коленно-локтевой способ совершенно неэффективен.

Половая щель низко («сиповка») — половое сношение традиционным способом малоприспособлено, так как мужчина даже с длинным членом проникает во влагалище лишь наполовину. В этом случае женщина чаще всего обвиняет мужчину, что у него маленький член, хотя с другой женщиной, например, имеющей «ладушку», ему хорошо.

Рекомендуются следующие способы: коленно-локтевой, при котором пенис свободно входит во влагалище. Следует помнить, что сама по себе коленно-локтевая поза не даст женщине ощущения оргазма, если при этом партнер не проводит стимуляцию клитора.

Поза «по-офицерски» — женщина лежит на спине, ■ ноги поднимает вверх и кладет мужчине на плечи. Она называется так потому, что ноги женщины лежат на плечах мужчины, как погоны. В этой позе те же рекомендации ■ отношении стимуляции клитора.

Ее разновидность: женщина лежит поперек кровати или на низком диване, придав наклон тазу вниз с помощью подушечки, подложенной под таз, ноги взяты в руки, мужчина стоит около кровати на коленях, движения обоих партнеров навстречу друг другу. Плюс стимуляция клитора.

Еще один способ — женщина садится на половой член лежащего мужчины и, слегка наклонившись, опирается на ложе вытянутыми руками, во время полового акта пружинит ногами и надвигает влагалище на пенис мужчины.

Другой способ — женщина ложится животом вниз, слегка выставляя таз, мужчина ложится сверху. Женщина должна быть тоже активной, совершая движения навстречу мужчине.

При центральном положении половой щели («ладушка») — годятся любые способы. Можно разнообразить обычные позы.

Женщина садится на колени партнера лицом к нему. Мужчина сидит на краю стула или кровати, при этом влагалище как бы надевается на член — плотно, до больших половых губ. Малейшее движение нежно щекочет шейку матки и приводит женщину в экстаз. Это единственный способ самого тесного соприкосновения половых органов мужчины и женщины, и соприкосновение головки пениса с шейкой матки приносит наивысшее наслаждение как мужчине, так и женщине.

Ги де Мопассан называл этот способ сношения «сладкой скачкой вдвоем».

Женщинам следует научиться направлять пенис на шейку матки, иначе он будет упираться во влагалищный свод, не принося ничего, кроме боли.

Сексопатологи считают этот способ сношения одним из самых физиологически правильных и богатых ощущениями.

Приведенные позиции могут использовать люди с широким диапазоном приемлемости, не скованные предрассудками и комплексами, не стесняющиеся прекрасной наготы своего тела. Они могут дать многое для укрепления уз брака, не позволяя интимным отношениям превратиться в «выполнение супружеского долга», давая простор воображению и позволяя избежать многих помех ■ сексуальных отношениях.

Г.Селье пишет: «Стеснительное подавление естественных желаний, от которых все равно не избавиться, особенно если эти желания никому не вредят, — вызывает чувство вины и психологический стресс».

Люди, воспитанные на пуританских или ханжеских принципах, с небольшим диапазоном приемлемости сексуальных игр, использующие из стыдливости лишь традиционную норма-позу, подавляя в себе естественные желания, сами создают основу для стрессов и внутреннего разлада. Самое главное, мужчины должны знать, что традиционная норма-поза, которую чаще всего однообразно практикуют многие супружеские пары в течение многих лет, — одна из самых неблагоприятных для женщины, а кроме того, не подходит ■ многим мужчинам.

На начальных этапах супружеских отношений, когда жена еще не утратила стеснительности (некоторые женщины не могут избавиться от нее даже после многих лет брака), мужчина не должен сразу требовать, чтобы она была полностью обнажена, позволив ей оставаться в ночной рубашке или пижамной курточке. Со временем она привыкнет и станет более раскованной, так как при перемене позиций полностью скрыть свое тело ей не удастся, и это уже не будет ее так смущать.

Сохранение части одежды на партнерше может быть даже привлекательно для партнера, так как общеизвестно, что полная нагота — асексуальна. На женщине всегда должно быть что-то, что мужчине хотелось бы снять. Часть одежды, прикрывающая тело любимой, еще больше волнует мужчину, будоража его воображение.

Мужчинам следует знать, что женщины более консервативны в отношении поз, если им хорошо в определенной позе. Частая и резкая смена позиций полового акта может вызвать у партнерши негативное отношение, так как разрушает стереотип. Мужчины всегда больше жаждут новизны, чем женщины, которые считают, что «от добра добра не ищут».

Сексолог Я.Залитис рекомендует переходить к новой позе очень осторожно ■ бережно, почти как ■ первую брачную ночь. Это имеет значение в тех случаях, если партнерше нравится какая-то постоянная позиция, а мужчине хочется новизны. Бывает, что новая позиция сначала не нравится, а потом партнеры понимают ее преимущество перед прежними.

Хотя пресыщение в браке происходит не только из-за однообразия позы, — в этом участвуют многие факторы, — но в самой перемене позиции полового акта уже заложены эротические мотивы, которые могут внести свежесть в интимную жизнь, вызвать желание улучшить отношения между партнерами, а в целом — положительно сказаться на браке. Если супруги духовно очень близки, то изменение позы даст возможность для новых переживаний и возможности узнать партнера с неожиданной стороны, и семейные будни не означают у таких пар будничные отношения.

Кроме того, перемена позиции необходима при длительной супружеской жизни, когда с возрастом, во второй половине жизни, сексуальная активность мужа все больше снижается, а жена достигает пика своей сексуальности. В этих случаях позиции «женщина сверху» ■ другие, где женщина наиболее активна, — просто незаменимы.

В выборе позы должны учитываться интересы обоих партнеров. Если одному она нравится, а другого по каким-либо соображениям не устраивает, то надо искать другую, которая устраивала бы обоих.

В неудобной позиции мужчина не сможет осуществлять пролонгированный половой акт, не может использовать различные типы фрикций, которые позволят не только продлить коитус, но дать наибольшие ощущения обоим партнерам.

Неверно мнение, что мужчина и женщина автоматически окажутся в наилучшей позиции, если у них нет опыта.

Даже имевшие в прошлом немалый сексуальный опыт мужчины и женщины, оказавшись вместе впервые, не смогут сразу выбрать оптимальную позу. Если мужчина знает параметры своего эрегированного пениса, то он не может знать параметры гениталий его новой сексуальной партнерши. А от этого многое зависит не только для женщины, но и для партнера.

Потребуется немало времени, чтобы привыкнуть к телам друг друга. Но и найдя оптимальные позиции, они смогут открывать для себя все лучшие и лучшие позы, если будут постоянно экспериментировать.

Поэтому те мужчины и женщины, которые часто меняют партнеров, — чаще всего плохие любовники, которые количеством любовных связей подменяют качество сексуальной жизни. За одно или несколько любовных свиданий ни один даже опытный любовник не может опробовать все позиции полового акта. Длинный список любовных «побед» таких «сердцеедов» — от техники секса, не удовлетворяют свою партнершу (или партнера) и сами остаются неудовлетворенными. Человек, который удовлетворен сексуальными

отношениями с партнершей (или партнером), не будет искать новых любовных приключений.

Безусловно, механическая перемена позиций, если между супругами нет любви и духовной близости, если женщина постоянно остается неудовлетворенной, — ничего не даст. Никакие технические нюансы не смогут увлечь женщину, если партнер ей неприятен, если она испытывает отвращение к сексу, если между супругами нет искренности, доброжелательности, нежности и теплоты. Супруги, хорошо знающие друг друга, инстинктивно чувствуют малейшие изменения во взаимоотношениях и способны своим вниманием и нежностью восстановить семейную гармонию.

Поэтому не стоит переоценивать значение позиций полового акта. Есть супруги, которые прекрасно себя чувствуют ■ одной позе, так как именно ■ ней полнота их ощущений максимальна.

Главное в интимной жизни — это сексуальная гармония. А в какой позе оба супруга достигают оргазма, если он является постоянным спутником каждого полового акта, — не имеет никакого значения.

Глава 6

СЕКСУАЛЬНАЯ ГАРМОНИЯ

Сексуальная гармония — это половая жизнь, доставляющая удовлетворение обоим партнерам.

Счастливы те современные пары, которые относятся к своей сексуальной жизни с партнером как средству дать и получить наивысшее наслаждение, с которыми несравнимо ни одно другое ощущение. И эта способность и возможность дарить радость обладания любимому человеку — одна из высших форм человеческих взаимоотношений.

В древнеиндийском трактате «Ветки персика» говорится, что нет ничего на свете прекраснее сладострастия. Согласно древнеиндийским и древнекитайским учениям о любви от мужчины требовалось при каждом половом акте обеспечивать максимальное наслаждение жены.

Древнекитайская философия дао любви характеризуется тремя основными понятиями.

Первое состоит в том, что мужчина должен найти правильный порядок эякуляции в соответствии со своим возрастом и физическим состоянием. Это должно усилить его так, что он сможет заниматься любовью, как только это отвечает желаниям его партнерши, и продолжать занятия любовью так долго, как нужно для достижения партнершей полного удовлетворения.

Второе заключается в том, что эякуляция, особенно неконтролируемая эякуляция, — не самый экстатичный момент для мужчин. Зная это, мужчина способен открыть многие другие, более приятные радости секса. И вместе с тем, это облегчает для него контроль за семяизвержением.

Третье понятие — важность удовлетворения женщины.

Эти три понятия составляют основу древнекитайской философии любви. Она не только помогла заниматься любовью столь долго и часто, как хотелось самим партнерам, но дала Древнему Китаю сексуальную свободу и естественность. Даосы считали, что сексуальная гармония приводит к единению человека с бесконечными силами природы, создавая это единство с помощью союза мужчины ■ женщины.

«Ни медицина, ни еда, ни духовное спасение не могут продлить жизнь человека, если он никогда не понимал и не практиковал дао любви», — писал Пэн Цзу.

По мнению сексологов, в половом акте должно быть не только физическое удовлетворение, но присутствовать и эстетическое чувство любви. И тогда половой акт станет более утонченным.

Но это не означает, что половое сношение будет лишено сладострастия, как раз наоборот, это позволит партнерам при интимной близости испытывать не только физический, но и духовный оргазм — высшую степень человеческого наслаждения.

Человек, который приобретет способность именно так относиться к интимной жизни, станет носителем высокой культуры секса. Его половая энергия будет растрачиваться не только для одного лишь физического удовлетворения, а создаст поэтическое отношение к половой любви, где будет доминировать ее эстетический ■ психологический аспект.

Порой эротика даже не нуждается в словах. Восторг обладания, счастье дать наслаждение так переполняют человека, что не надо никаких слов. Вот отрывок из рассказа знаменитой американской писательницы А.Нин «Беглянка»:

«Желание возникло внезапно, неистово. Он притянул Жанет к себе и ощутил ее тело сквозь тонкое платье. Пьер поцеловал ее в губы, ■ это ей понравилось. Он поднял подол ее платья, посмотрел на ее ноги, оттянул пониже круглые подвязки. Вид полуспущенных чулок, крошечных трусиков ■ маленького лона под пальцами возбудил его. Он наполнился страстным желанием взять ее, причинить ей, такой жаждущей и влажной, боль, и тогда толкнул ■ нее свой фаллос ■ ощутил тесноту и узость. Он ощутил восторг. Как ножны, ее вход закрылся вокруг его фаллоса мягко и ласково. Когда она прижалась к нему, он покрыл ее маленькие круглые ягодицы своими ладонями ■ его палец тронул отверстие. Она прогнулась под его прикосновением, но не издала ни звука. Он продолжал любить ее...»

М.Кинесса считает, что **настоящий мужчина обязан соблюдать 5 заповедей:**

во-первых, знать все позиции, которые позволяют вводить половой член во влагалище максимально глубоко. Это позволит женщине (конечно, при соответствующей ласке клитора) испытать оргазм даже при большой диспропорции половых органов;

во-вторых, ему должны быть известны два психологических закона: закон притупляемости ■ закон новизны, заключающиеся в том, что всякое новое действие вызывает более сильную реакцию. Новая поза или не испытанная еще ласка иногда могут сделать больше, чем партнеры ожидают;

в-третьих, мужчина должен в совершенстве освоить два вида сексуальных ласк: ласки на клиторе («греческие ласки») и ласки на влагалище и клиторе («ласки Жофрея»). Для совершения «ласк Жофрея» мужчина должен освоить различные механические приспособления для возбуждения всего объема влагалища;

в-четвертых, мужчина должен в совершенстве овладеть искусством пролонгированного (затяжного) полового акта, то есть научиться «отодвигать эякуляцию», что позволит женщине «хорошо усладиться»;

в-пятых, при каждом половом акте мужчина должен видеть, что ласкает. При сексуальных ласках половой орган женщины должен быть отчетливо виден (для этого следует предусмотреть некоторое освещение). Это будет способствовать половому возбуждению мужчины (к виду вульвы ни один мужчина не останется равнодушным), сделает ласки более точными и нежными, в чем заинтересована каждая женщина. А коль это в ее интересах, то мужчина просто обязан добиться этого, несмотря на возражения партнерши, которая будет высказывать их только из соображений стыдливости.

Книга М.Кинессы пользуется огромной популярностью, поэтому всем мужчинам и женщинам стоит прислушаться к советам такого опытного сексолога с огромным стажем работы.

Сексолог Я.Залитис пишет, что «тело женщины не должно быть объектом наслаждения для мужчины, а скорее наоборот — долг мужчины доставить удовольствие женщине. Хороший муж получает еще больше наслаждения от сознания, что он доставил удовольствие жене». «В половых отношениях существуют свои законы хорошего тона. Опытный партнер никогда не покажет своего нетерпения. Он считает половой акт насущной потребностью ■ лишь ■ исключительных случаях очень тактично и тонко напомнит об этом жене. Культурная женщина вправе ожидать от мужчины полного контроля над собственной страстью и отвергнет грубую прелюдию с его стороны. Даже в спальне женщина может потребовать от мужа вежливости».

Сексуальное влечение и сексуальная гармония имеют огромное значение для поддержания любви, не дают ей затухать, даже если брак держится на одном лишь сексуальном влечении.

Но чаще всего бывает так, что дело не только в сексуальном влечении. Сексуальная гармония супругов создает определенную эмоциональную атмосферу, придает оттенок интимности их отношениям, а теплый эмоциональный климат межличностных взаимоотношений позволяет им легко примиряться с недостатками друг друга, уступать и в мелочах, и в главном, и они хорошо ладят в повседневной жизни.

Если оба партнера здоровы ■ психически, и физически, то возраст или разница в возрасте сексуальной жизни не помеха. Немало случаев, когда супруги живут половой жизнью до старости. И стоит призадуматься над тем, что же удержало их так долго в браке. Не надо быть «семи пядей во лбу», чтобы догадаться, что причиной тому — их сексуальная гармония.

Самое важное, к чему должен стремиться партнер, — это полная гармония и в чувствах, и в сексуальном влечении. Если нет чувства, то скоро исчезает и сексуальное тяготение к женщине. А для завершения гармонии после коитуса мужчина обязательно должен проявить нежность, внимание и благодарность по отношению к женщине, если он хочет, чтобы в следующий раз она с радостью откликнулась на его желание.

Для гармоничных сексуальных отношений мужчина не должен навязывать партнерше физическую близость против ее желания. Бряд ли такое «добровольное изнасилование» может доставить ему удовольствие. Такой принудительный половой акт ради одной лишь физической разрядки сродни мастурбации.

Анатомические параметры половых органов партнеров имеют весьма относительное значение для достижения сексуальной гармонии. Даже женщины и мужчины с прекрасными анатомическими данными могут обкрадывать друг друга при отсутствии необходимой техники полового акта и его прелюдии.

Мнение некоторых женщин, что у них не получается сексуальной гармонии с партнером из-за того, что у него слишком короткий половой член, — глубокое заблуждение.

На самом деле проблема не в этом — проблема в том, что партнер не искусен ■ предварительных ласках, не уделяет должного внимания прелюдии, не знает о значении эрогенных зон и не владеет техникой клиторных и других ласк.

Если вы не совпадаете с партнером по анатомическим параметрам, и как бы вы ни экспериментировали с позами, нужного эффекта вам достичь не удастся, то не отчаивайтесь. Никакой трагедии нет. Сексуальное удовлетворение может быть достигнуто и иными способами. В мире интимной жизни существуют специальные ласки, которые позволяют преодолеть любые диспропорции в размерах половых органов и дают великолепный оргазм. Они описаны ■ главе об эротических ласках.

Если партнеры умеют ласкаться, считают сексологи, то различие ■ строении половых органов не будет иметь никакого значения.

Знаменитый Казанова говорил, что не уметь ласкать женщину — это хуже, чем не уметь читать и писать.

Подготовку к половому акту сексологи называют прелюдией или увертюрой. Сексолог Янис Залитис говорит, что подготовка должна начинаться с фазы «Д» — от слова «духовность».

Главная роль в ней отводится мужчине, который должен начинать с эмоциональной подготовки женщины. Внимательный и любящий муж, как считают многие сексологи, должен начинать готовить жену к близости, как толь-

ко он приходит домой. Это ■ знаки внимания, и знание увлечений своей жены, ее слабостей ■ желаний.

Конечно, каждый день дарить жене букет цветов могут не все мужья, но это можно делать хотя бы иногда, когда муж хочет ее порадовать, услышать слова благодарности и настроить на лирический лад. Вы думаете, женщина будет возражать, если муж будет часто дарить ей цветы? Не обязательно дарить роскошный букет роз, если финансовые возможности этого не позволяют, но один тюльпан, гвоздика или роза, ветка сирени или черемухи, маленький букет фиалок или подснежников, ветка вербы — порадуют женщину ничуть не меньше. Даже купленный по дороге журнал, который любит жена, новая книга из ее любимой серии — это тоже знаки внимания. А в ответ муж получит благодарный взгляд, а ночью — еще большую благодарность.

Музыка действует на женщину эмоционально, она является релизером, то есть обладает эротизирующим воздействием. Если муж настроен на интимный вечер с супругой, то, послушав вместе с нею музыку, они оба настроятся лирически.

Конечно, если жена моет на кухне посуду, а муж включит музыку, — то никакого эффекта он не добьется. Поэтому он должен в этот вечер пораньше освободить жену от хозяйственных забот, помочь ей быстрее с ними управиться, чтобы она успела отдохнуть и подготовиться к ночи. Если она будет до 11 вечера стирать или мыть пол, то в этот вечер муж может не рассчитывать на ее расположение. Любящий муж должен предложить ей свою помощь и уговорить отложить менее срочные дела на завтра. Жена предложенную помощь оценит с благодарностью и постарается закончить все дела пораньше.

Если он приготовит жене ванну, то это тоже будет воспринято с благодарностью. Если он будет нежен и заботлив, хотя бы принесет ей халат и чистые полотенца, прикоснется, когда она переодевается или оботрет ее влажное тело полотенцем, намажет кремом ее тело, — то это уже начало эротической игры.

Самое главное и такое простое правило, о котором часто забывают мужчины, — женщины обожают комплименты. Никогда ни одной женщине комплименты не надоедают. Женщины от них просто расцветают, как цветок.

Только ограниченные и «закомплексованные» мужчины могут думать, что комплиментами женщину можно «избаловать». Женщины с истерическими чертами характера действительно могут принять комплименты как должное, но у них ■ без того высокое самомнение и переоценка собственных достоинств.

А нормальная женщина воспринимает комплименты как знак нежности и внимания мужчины, выражение его привязанности ■ своей сексуальной привлекательности для него. Ласковых и нежных слов для женщины никогда не бывает чересчур много.

Комплименты могут иметь и эротический смысл, тем более если супруг настроен на близость. Сказать женщине, как она его волнует, как приятно пахнут ее волосы или ее кожа, как она привлекательна и по-прежнему хороша, какая у нее красивая грудь, — это словесная эротическая ласка, которая способна гораздо больше возбудить женщину и настроить на близость, чем объятия.

Если мужчина хочет с женщиной близости, то, значит, она его действительно волнует, поэтому такие комплименты вряд ли будут преувеличением, ■ если мужчина и сам так думает, то почему не сказать об этом любимой женщине?!

Недаром говорят, что женщина любит ушами, а мужчина — глазами. Почему-то вторую часть этой пословицы мужчины помнят, а первую забывают.

Анатоль Франс говорил: «Нет магии сильнее, чем магия слов». А знаменитый Дон Жуан считал своей первой заповедью: «Любимой — сто комплиментов в день!» И это ■ немалой степени способствовало его успеху у женщин.

Для женщин слова нежности и любви не менее важны, чем ее физическое доказательство.

Сексологи считают, что чем умнее и интеллигентнее женщина, тем больше она любит комплименты. Казалось бы, парадокс — умная женщина ■ так знает себе цену, зачем ей нужно слышать подтверждение этому от мужчины. Однако в этом нет никакого парадокса с точки зрения науки.

Сексолог Я.Залитис считает слух самой сильной эротической зоной женщины. То есть женщина испытывает от комплиментов эротическое возбуждение, как мужчина при виде мелькнувшей в вырезе блузки груди женщины или ее бедра в разрезе халата.

Так что, мужчины, не забывайте и об этой важной эротической зоне женщины, лаская ее душу нежными словами. От таких слов женщина способна гораздо быстрее настроиться на эротику, чем от того, что мужчина без всякой подготовки подойдет и начнет гладить ее грудь, когда она «к нежностям» совсем не расположена. А к комплиментам любая женщина расположена всегда. После них и физические прикосновения будут восприниматься совсем по-другому.

Если бы мужья почаще говорили своим женам об их привлекательности ■ красоте, они бы помогли им сохранить свое обаяние и женственность. А чем женщина обаятельнее и женственнее, тем привлекательнее для мужчины.

Кроме того, чем чаще муж говорит жене приятные слова, тем больше он сам в них верит, поскольку есть элемент самовнушения. А чем больше он в них верит, тем сильнее испытывает к ней влечение. Вот и получается, что мужчина выигрывает в любом случае.

О важности подготовительного периода говорят все без исключения сексологи. Чем лучше мужчина подготовит женщину к половому акту, тем больше он сам получит от него наслаждения.

Сексолог Я.Залитис выделяет в подготовительном периоде две части: первая — создание душевного настроения и вторая — возбуждение эрогенных зон — ласки губами, руками и другими частями тела, которые должны длиться 20–50 минут, а иногда и больше.

После создания эмоционального настроения супруг может перейти ко второй части увертюры. Если у мужа хватило терпения весь вечер ласкать жену взглядом и словами, воздействуя на ее важную эрогенную зону — слух, то и в постели он не должен быть нетерпеливым. Нетерпеливостью можно только разрушить эротический настрой женщины.

Ранее уже приводилось физиологическое обоснование более медленного нарастания сексуального возбуждения у женщин. Мужчина рядом с полуобнаженной женщиной может возбудиться уже через несколько десятков секунд, но ни одна женщина за это время не способна возбудиться. Возможно, пылкие испанки могут, но как уже говорилось, темперамент зависит от климата, а мы все же живем в холодной стране, и наши женщины не обладают темпераментом южанок.

М.Кинесса считает, что началом полового акта следует считать не соприкосновение половых органов, а стимуляцию эрогенных зон женщины. Как только партнер начал ласкать губы и грудь женщины — половой акт начался. И чем искуснее партнер, тем длительнее половой акт.

Все сексологи рекомендуют партнерам наслаждаться теми ощущениями, которые дают взаимные ласки во время прелюдии и самого полового акта, и не фиксироваться только лишь на конечном результате — разрядке. Если че-

ловек думает лишь ■ достижении оргазма ■ стремится только к разрядке, — то именно у таких людей возникают различные сексуальные нарушения. Для любящей пары сам по себе весь процесс, начиная с предварительных ласк, — это уже наслаждение, а короткий оргазм означает конец этого чудесного единения тел ■ душ.

Как осуществлять эротические ласки, подробно описано в соответствующей главе. Начинаются они с верхней части тела, выше талии, а после этого ласки постепенно переходят на нижнюю часть тела партнерши.

Мужчина должен учитывать, что главный орган наслаждения у большинства женщин — это клитор. Если практикуется обычное половое сношение, при котором нет соприкосновения с клитором женщины, — скорее всего она не будет удовлетворена, если оргазм у нее клиторический.

Стимуляция клитора начинается во время прелюдии. Сразу осуществлять прямой контакт с клитором не следует, если женщина не подготовлена предварительными ласками других эрогенных зон.

После поглаживания и поцелуев больших ■ малых половых губ ■ входа во влагалище сексологи рекомендуют осуществлять стимуляцию клитора непрямой путем, захватив пальцами большие половые губы, и так проводить массаж, а затем перейти к непосредственному прикосновению к клитору.

Самый действенный способ — орально-клиторные ласки языком и губами (куннилингус), но если партнерша предпочитает другой, например пальцем, рукой или вибратором, то мужчина должен руководствоваться только ее желаниями ■ наивысшими ощущениями.

Если женщина очень темпераментна или оргазм у нее вагинальный, то клитор или другую чувствительную зону можно ласкать только сначала.

Как определить, достаточно ли уже возбуждена женщина ■ можно ли уже закончить любовную прелюдию и переходить к самому половому сношению? Конечно, не по часам. Продолжительность периода сексуальных ласк приведена только для сведения, чтобы мужчины не забывали об этой самой важной части интимных отношений и чтобы увертюра не ограничивалась несколькими поцелуями ■ поглаживаниями.

Указания, по каким признакам определяется достаточное возбуждение женщины и готовность к половому акту, можно найти в древнекитайских трактатах, в книгах исцелителей-даосов.

В книге «Дао любви» Чжан Чжунлань приводит следующие 10 указаний, по которым мужчина может наблюдать желания и удовлетворение женщины:

1. Ее руки обнимают его спину, нижняя часть ее тела двигается. Это означает, что она сильно возбуждена.

2. Ее благоухающее тело становится вялым, конечности вытянуты ■ неподвижны, она тяжело дышит через нос. Это указывает, что она хочет, чтобы возобновились ласки.

3. Она раскрывает ладони, чтобы поиграть с нефритовым молотом мужчины, и охватывает его. Это указывает, что она желает его.

4. Ее глаза и брови дрожат, ее голос издает гортанные звуки или игривые слова. Это указывает, что она сильно возбуждена.

5. Она держит двумя руками свои ноги ■ широко раскрывает свои нефритовые ворота. Это указывает, что она сильно наслаждается.

6. Ее язык высовывается как у полусонной или полупьяной. Это указывает, что ее органы уже желают глубоких или мелких ударов, и она хочет, чтобы они производились энергично.

7. Она вытягивает свои ноги и пальцы, пытаясь удержать его нефритовый молот внутри себя, но для нее не ясно, каким же образом он удовлетворит ее потребность в толчках, ■ то же время она что-то тихо шепчет.

8. Внезапно она получает то, что хочет, и слегка поворачивает его за талию. Она немного потеет и в то же время смеется. Это указывает, что она все же не хочет, чтобы он кончал, ибо хочет большего.

9. Сладкое чувство уже пришло, и она получает все большее удовольствие; она по-прежнему крепко держит его. Это указывает, что она все еще не полностью удовлетворена.

10. Ее тело стало горячим и влажным от пота, руки ■ ноги расслаблены. Это указывает, что она удовлетворена до конца.

Даос Ну Сын пишет, что, хотя признаки показывают, что женщина сильно возбуждена, мужчина должен сохранять контроль над ситуацией без чрезвычайной поспешности.

Когда дао любви было создано несколько тысяч лет назад, оно расценивалось как общение инь и ян, подчеркивающее гармонию мужского ■ женского начала.

Эти указания древнекитайских даосов имеют не только историческое значение, из них можно почерпнуть немало полезного.

Темпераментной партнерше требуется меньше времени на прелюдию, ■ она сама проявит активность в стремлении соединиться, а менее темпераментной женщине нужна длительная подготовка.

Опытный мужчина, знающий свою партнершу, ее эрогенные зоны, темперамент и время, необходимое для достижения нужной степени возбуждения, уже по ее участвующему дыханию и поведению, увлажнению и набуханию половых органов поймет, что пора переходить к половому сношению.

Если партнер недостаточно хорошо знает партнершу и ее темперамент, то он должен обращаться с ней во время прелюдии как с трудновозбудимой женщиной.

Только после того как партнерша достаточно подготовлена к половому акту, возбуждена, железы выделили достаточно секрета для смазки влагалища, а само оно стало эластичным, — партнеру можно приступать к самому половому сношению.

При определенном строении гениталий женщины (см. «милка» в главе «Основы физиологии половой жизни»), когда клитор расположен близко ко входу во влагалище и во время полового акта осуществляется контакт клитора с половым членом мужчины, — дополнительной стимуляции может и не понадобиться.

Но такое бывает не всегда. Если клитор расположен высоко и пенис во время полового акта его не касается или трения полового члена о клитор недостаточно для достижения женщиной оргазма, то мужчина должен сам осуществлять эту необходимую стимуляцию, если он заинтересован в том, чтобы партнерша испытала такое же наслаждение от полового акта, как и он.

Если у женщины клиторический вариант оргазма, партнер ни в коем случае не должен прекращать стимуляцию клитора во время полового акта, выбрав для этого удобную позу.

Позы полового акта должны быть такими, чтобы партнеру было удобно дотягиваться до клитора партнерши рукой, не вынимая половой член из влагалища. Для этого удобны такие позиции: мужчина сзади лежа, женщина сидит на бедрах мужчины спиной к нему, все перекрестные позиции, когда женщина лежит, а мужчина стоит на коленях, поза «маленькой Веры», коленно-локтевое положение, женщина поперек дивана или кровати, а мужчина на коленях ■ их варианты. Отсюда следует, что традиционная норма-поза — самая неблагоприятная для успешного полового акта из-за невозможности стимуляции клитора партнерши, если он расположен высоко, ближе к лобку.

При введенном во влагалище половом члене стимуляция клитора может

осуществляться пальцем мужчины или вибратором. Женщина помогает мужчине своей рукой, указывая мужчине место, способ, темп и интенсивность стимуляции. Время от времени она может проводить стимуляцию и самостоятельно.

Можно стимулировать область клитора и с помощью лобкового бугра партнера. Для этого приемлемы те позы, при которых соприкосновение половых органов в этой области наиболее тесное. Половой акт может начаться в традиционной позе, в которой ноги женщины раздвинуты. После введения пениса во влагалище женщина сдвигает и выпрямляет ноги. Мужчина проводит свои фрикции так, чтобы его лобковая кость нажимала на клитор женщины. Вначале мужчина проводит медленные движения, чтобы не ускорять собственную эякуляцию, затем по реакции женщины он определяет, когда движения можно ускорить.

Однако стимуляция клитора с помощью лобкового бугра мужчины подходит далеко не всем партнерам. Это зависит от расположения клитора женщины, половой щели и длины пениса партнера. Не подходит и для мужчин с коротким пенисом.

В случае, если у партнера короткий половой член, стимуляция клитора с помощью лобкового бугра партнера может использоваться как один из вариантов, если женщина способна испытать оргазм при такой стимуляции. Если мужчина при этом сам не достиг оргазма, то после удовлетворения партнерши он может перейти в более удобную для него позицию, дающую лучшее проникновение пениса во влагалище, например коленно-локтевую или позу, когда женщина сидит лицом у него на коленях.

Но гораздо проще и эффективнее использовать те позы, в которых партнер может осуществлять стимуляцию клитора партнерши рукой или вибратором. К использованию вибраторов мужчина и женщина должны относиться совершенно спокойно, не видя в этом ничего противоестественного. Они помогают достичь оргазма многим женщинам. Гораздо неестественнее, если женщина остается неудовлетворенной, когда в организме не происходит разрядки, это приводит к фрустрации и причиняет вред ее здоровью.

Если же мужчина прекратит стимуляцию клитора во время полового акта, решив, что женщина уже достаточно возбуждена, — то оргазм у нее может не наступить, а возбуждение пойдет на спад. Она останется неудовлетворенной ■ недовольной партнером — он лишь «подразнил», но не довел дело до конца. ■ результате незавершенного возбуждения ■ прилива крови к тазовым органам, которые не привели к желаемой разрядке после коитуса, помимо состояния психического дискомфорта, останется чувство тяжести в низу живота, а могут быть ■ боли.

Поэтому если мужчина еще не умеет совмещать половой акт со стимуляцией клитора, то ему надо учиться, пока не поздно ■ пока партнерша полностью не разочаровалась.

Отношение к продолжительности полового акта у всех женщин различно. Некоторых женщин, после того как они испытали оргазм при куннилингусе, вполне устраивает, если мужчина быстро эякулирует и заканчивает коитус. Другим нравится половое сношение с одновременной стимуляцией клитора, при котором они получают стимуляцию сразу многих эрогенных зон — клитора, стенок влагалища ■ шейки матки. Третьи предпочитают только длительный половой акт.

Каждая женщина — это индивидуальность, и партнер обязательно должен учитывать ее сексуальные предпочтения и не забывать, что мужчине достичь удовлетворения гораздо проще, чем женщине.

Мужчине даже без дополнительных ласк трение головки полового члена

во влагалище дает все 100% ощущений для достижения оргазма. А женщине при половом сношении вагина приносит во много раз меньше удовольствия, чем мужчине.

Мужчина с нормальной потенцией способен достичь оргазма и при половом акте, и при мануальной (с помощью руки) стимуляции полового члена партнершей, и при фелляции.

А у женщины оргазм чаще всего связан со стимуляцией определенной эрогенной зоны или нескольких зон одновременно. Если партнер не будет их стимулировать или будет стимулировать не те зоны или не так, как этого хочется женщине, — оргазма она не достигнет.

Есть женщины очень темпераментные, которые могут испытывать оргазм и без стимуляции клитора, но их гораздо меньше, чем женщин с клиторическим вариантом оргазма. Но и темпераментным женщинам стимуляция клитора необходима. Тогда они смогут испытать не один оргазм, а несколько.

Если у мужчины есть проблемы с потенцией или эякуляцией, если женщина не может достичь оргазма во время коитуса, а наслаждение возникает только при куннилингусе или иной стимуляции клитора, то уже ■ прелюдии к половому акту партнер может ласкать клитор ртом, языком, рукой, пальцем или вибратором до наступления у партнерши оргазма, а уже затем перейти к соприкосновению половых органов и к фрикциям пениса во влагалище. После клиторического оргазма многим женщинам приятно ощущение контакта полового члена с влагалищем, а если партнер продолжает стимуляцию клитора, то женщина может испытать повторный оргазм.

В этих случаях удовлетворенная партнерша уже не будет обижаться на мужчину, даже если он закончит половой акт слишком быстро. А после своего оргазма мужчина может дать возможность женщине еще раз пережить оргазм, снова лаская клитор, если он не смог осуществить продолжительный половой акт ■ партнерша не испытала во время него повторного оргазма.

Если женщина испытывает больше оргазмов, чем мужчина, то она расценивает его как очень хорошего сексуального партнера, даже если у него слабая эрекция или он эякулирует через несколько минут после введения полового члена во влагалище.

Спросите любую сексуально грамотную и опытную женщину: кого она предпочтет в любовники — молодого красавца с пенисом 13 см или длиннее, который в прелюдии ограничится тем, что будет целовать ее в губы и мять ее грудь, а потом сразу приступит к половому акту и будет преисполнен самодовольства своими сексуальными способностями, считая себя неотразимым «сердцеедом», а женщина подумает про себя: «И это все, на что он способен?!» Или немолодого ■ некрасивого, но искусного любовника, пусть даже и с весьма умеренной потенцией и небольшим половым членом, который своими ласками даст ей возможность испытать несколько оргазмов? Вы, наверное, и сами уже поняли, что она ответит.

Большинству современных молодых женщин совершенно безразлично, каким путем они достигают наслаждения — при половом акте или при ласках на клиторе, главное, чтобы сама женщина была удовлетворена, а если неоднократно — то еще лучше.

Такое чередование — вначале клиторные ласки (мануальные или куннилингус) до достижения оргазма партнершей, а затем половой акт и еще раз орально-генитальные ласки до оргазма — рекомендуется не только мужчинам, у которых есть проблемы с потенцией, но и тем, у кого с половой функцией все в порядке, но они хотят дать любимой наивысшее наслаждение ■ возможность испытывать его неоднократно.

Но некоторые женщины более старшего возраста по-прежнему консерва-

тивны в своих взглядах на сексуальные отношения ■ не позволяют партнеру «ничего лишнего». Они считают половой акт полноценным ■ «нормальным» только при введении полового члена во влагалище ■ фрикциях, а ласки на клиторе женщины и половом члене мужчины, а тем более куннилингус и фелляцию, считают «извращением». И совершенно напрасно. Они лишают и себя, и партнера возможности достичь величайшего наслаждения.

Но бывают и исключения. Есть женщины даже пожилого возраста, которые являются сексуальными альтруистами, для них сексуальное удовлетворение мужа превышает собственных интересов.

Клинический пример

Мне пришлось наблюдать женщину 59 лет, которой была сделана операция экстирпации матки ■ всех придатков по поводу злокачественного заболевания.

Основная проблема, которая волновала эту женщину, — это даже не собственное здоровье, а то, сможет ли она продолжать половую жизнь со своим мужем.

Когда она узнала, что влагалище у нее сохранено, а после того, как она полностью поправится, сможет жить половой жизнью, но вряд ли будет испытывать оргазм, — она успокоилась и весело сообщила, что, пока это не возможно, она будет заниматься с мужем оральным сексом, которому он всегда отдавал предпочтение ■ будет только рад.

Но, к сожалению, таких преданных жен, которые бы так заботились не о собственных интересах, а о своем муже, не так много.

Даже если женщина способна испытывать оргазм при фрикциях пениса во влагалище, не стоит отказываться от оральных ласк.

Многие женщины изначально отрицательно настроены к ним, хотя никогда их не практиковали. Иногда такое отношение обусловлено соответствующим воспитанием с детства, стыдливостью женщины, а чаще всего — отсутствием культуры секса и незнанием всех нюансов его техники.

Есть женщины, которые говорят врачам, что им хотелось бы поцеловать половой член мужа, и тем более, чтобы он целовал их клитор и малые губы, но они стесняются ему об этом сказать и не знают, как осуществляются такие ласки. Для таких женщин и мужчин техника описана в главе об эротических ласках.

Оральные ласки рекомендуются партнерам любого возраста, причем с возрастом их значение увеличивается из-за снижения физической активности и болезней, когда большие физические нагрузки противопоказаны. ■ Этих случаях оральный секс незаменим. А половая разрядка после орального секса благотворно сказывается и на общем самочувствии человека.

Только при большом стаже сексуальной жизни фокус эрогенных зон женщины может сместиться от клитора к таким, как стенки влагалища и шейка матки.

Соприкосновение головки пениса и шейки матки является вершиной половых чувств.

Сексолог А.Фурс, специалист по коитусу, пишет об этом так: «Невозможно словами описать симфонию этих прикосновений. Мужчина в экстазе просто стремится до предела задвинуть половой член. Женщина, в свою очередь, стремится при фрикциях зацепить матку за член и колыхать ее на нем как можно дольше, чтобы головка члена сладострастно целовала шейку матки. Влагалище при этом укорачивается и сужается, вены его набухают. Матка, в

поисках ласки на расслабившихся от сладострастия связках опускается во влагалище ■, повинаясь ■олебаниям тела активизирующейся женщины, все приятнее и нежнее задевает за головку. И вскоре на вершине полового наслаждения матка не выдерживает и открывается: в приоткрывшийся зев выталкивается «женское семя», которое при своем прохождении по каналу шейки поглаживает ее нервные окончания. Женщина испытывает оргазм. При этом влагалище ее так судорожно и ритмично сокращается, как мужской член при эякуляции. И хотя доля матки в получении сладострастия невелика, всего каких-нибудь 20—25%, но зато какие это проценты. Последние! Критические! Именно их всегда не хватает холодной женщине, чтобы наполнить до краев чашу женского сладострастия». Не правда ли, почти поэзия, ода сексуальной любви.

М.Кинесса пишет, что в таком сложном процессе, каким является совокупление, матка не главное. Она лишь тогда включает свои нервные окончания, когда другие эрогенные зоны — грудь, половые органы, влагалище и особенно клитор сделают свое дело. Онанирующие женщины это хорошо знают. До тех пор, пока они не подготовят как следует клитор, прикосновение к матке ничего им не дает, кроме болезненных ощущений.

Достижение оргазма обоими партнерами одновременно — довольно редкое явление. Это только в любовных романах пишут, что любовники слились в экстазе и одновременно испытали неземное блаженство.

А в реальной жизни это бывает редко, и только в тех случаях, когда очень опытен партнер, который прекрасно чувствует свою партнершу и с помощью оральных ласк или пролонгированного коитуса (или их чередования) медленно доводит женщину до состояния, когда оргазм вот-вот наступит, сам при этом сдерживаясь, и когда он чувствует, что у женщины начинается оргазм, партнер тоже «отпускает тормоза», а поскольку он уже сам достаточно возбужден, то оргазм обоих совпадает. Если у вас именно такой партнер, то считайте, что вам в жизни повезло.

После нескольких лет совместной жизни супруги обучаются с помощью ласк приспосабливаться друг к другу, и тогда оргазм может наступить одновременно. Психологически это очень сильное ощущение, гораздо более интенсивное, чем изолированный оргазм одного партнера. Но у женщин с клиторическим вариантом оргазма это возможно только при наличии вышеописанных ласк. А без них, сколько бы ни длилось половое сношение, ничего не получится.

Однако стремиться к одновременному достижению оргазма сексологи не рекомендуют. Иногда это превращается в самоцель, партнеры сдерживаются, контролируя свои ощущения и внимательно наблюдая за ощущениями партнера, это их отвлекает, и возбуждение может пойти на спад.

Если получается одновременный оргазм без особых усилий, то это замечательно. Даже если один раз партнеры испытают наслаждение вместе, то это психологически их очень сближает, — тогда они становятся одним целым, единым организмом. Но если нет, не стоит к этому стремиться и делать самоцелью.

Если партнеры испытывают наслаждение по очереди, то это сближает ничуть не меньше, так как тот, кого ласкают, находится в полной власти ласкающего, а тот, кто ласкает, ощущает свою власть над партнером, зная, что только от него зависит, испытает ли партнер блаженство или нет. А через несколько минут они меняются ролями.

Совершенно напрасно многие мужчины, для того чтобы повысить потенцию и отсрочить эякуляцию, удлинив тем самым половой акт, выпивают перед половым сношением. Один-два бокала шампанского «для настроения»

перед половой близостью вреда не принесут. Но если больше — то это уже не на пользу.

Даже без столь длительного полового акта можно добиться, чтобы партнерша стонала от наслаждения. Этого можно достигнуть с помощью ласк на клиторе. Зато усилий будет затрачено гораздо меньше, чем при длительном половом сношении, а ощущений у партнерши будет гораздо больше.

Оргазм у женщины при орально-генитальных контактах обычно наступает быстрее, чем при половом акте. Уже через несколько минут после начала ласк на клиторе партнерша может испытать оргазм. Продолжительность фелляции до достижения оргазма различна, это зависит от умения партнерши, но оргазм тоже может наступить уже через несколько минут.

Так что плюсов у орального секса по сравнению с половым актом значительно больше — и в отношении выигрыша времени, если оно у партнеров ограничено, и в интенсивности ощущений. Его можно использовать и в ограниченном пространстве, и как один из вариантов «быстрого секса».

А в некоторых случаях оральный секс становится единственно возможным, например, при гинекологических заболеваниях женщины и болезненности полового акта, при операциях на влагалище или рубцовых изменениях, при инфантилизме половых органов, при противопоказании к физическим нагрузкам как мужчине, так и женщине. Кроме того, оральный секс может использоваться ■ для предохранения от беременности (об этом вы прочтете дальше).

Но если у женщины вагинальный вариант оргазма, то она способна достигнуть его при длительном половом акте.

Женщины относятся к половому акту иначе, чем мужчины. Хотя женщина тоже может быть сильно возбуждена, но ее сексуальное влечение никогда не выражается так грубо и неприкрыто, как у некоторых мужчин. Многие женщины расценивают половую близость как кульминацию межличностных отношений с партнером, высшую степень доверия, физическое, а главное, духовное слияние с ним.

Если женщина не удовлетворена или если сразу после половой близости мужчина полностью теряет к ней интерес, не обращает на нее внимания, а тем более, если он отворачивается и засыпает, — то женщина чувствует себя оскорбленной. Она считает, что мужчина всего лишь удовлетворил свою физическую потребность, она же расценивает близость как апогей любви.

подавляющее большинство женщин не относятся к половой близости как к средству достижения лишь физического удовлетворения.

А у многих мужчин отношение к половому акту иное. До полового сношения мужчина испытывает сексуальное влечение и желание близости с женщиной, проявляет активность, а при половом возбуждении испытывает потребность в разрядке полового чувства. Когда она наступает, мужчина удовлетворен ■ уже не испытывает интереса к партнерше.

Женщина, даже если она испытала оргазм, нуждается в завершающих ласках, словах любви и благодарности, нежности и внимании и лишь после этого чувствует себя полностью удовлетворенной — произошло не только единение тел, но и душ.

Если мужчина может и любит совершать по несколько половых сношений за ночь, а партнерше это нравится, то он может начать подготовку к повторному половому акту, даже когда он сам еще находится в рефрактерной паузе после первого оргазма. У женщины эта пауза может быть гораздо короче. А некоторые женщины способны испытывать несколько оргазмов подряд.

Уже через несколько минут после первого оргазма партнерши мужчина, если оба партнера не против, может возобновить ласки, постепенно переходя

на самую сильную эрогенную зону. Но нужно знать, что здесь потребуется более длительный период для стимуляции, чем в первый раз. Сразу после коитуса не следует стимулировать самые главные эрогенные зоны. Начинать нужно, как всегда, с общих ласк.

Половое возбуждение у женщины спадает гораздо медленнее, чем у мужчины, — в течение 10–20 минут, то есть даже после оргазма у нее еще есть определенный уровень возбуждения. Если партнер подкрепит его дополнительными ласками, то возбуждение может нарастать.

Когда партнер почувствует, что у женщины опять возникло желание к интимной близости, тогда можно переходить к стимуляции главных эрогенных зон.

Бывает так, что в течение определенного времени после оргазма стимуляция клитора может быть для женщины немного болезненной. В этом случае можно дать возможность партнерше немного отдохнуть от этой стимуляции, лаская другие эрогенные зоны, а потом возобновить ласки на клиторе, но очень осторожно, едва касаясь.

Если партнерша уже достаточна «разогрета» этими ласками, то вид возбужденной женщины, готовой к совокуплению, возбуждает и мужчину, и соответственно рефрактерный период у него может сократиться (в норме 20–30 минут, но могут быть варианты). Его эрогенные зоны станут возбудимыми, и у мужчины возникнет хорошая эрекция.

Но если партнер еще в рефрактерной паузе, то он может дать партнерше возможность испытать еще один оргазм при продолжении ласк на клиторе, за это время его возбудимость восстановится, ■ можно будет перейти к половому сношению, но с обязательной стимуляцией клитора.

Это более эффективно, чем ждать весь период, когда мужчина находится в рефрактерной паузе. Этим сокращается время на неоднократные половые сношения, что немаловажно для супругов, если коитус происходит в будни и их время для полового общения ограничено.

Партнерша будет все это время находиться в состоянии перманентного наслаждения, и партнер будет достойно вознагражден за свое терпение и ласки.

Критерий хорошего полового партнера — если частота оргазмов мужчины и женщины совпадает, а великолепного партнера — если каждый раз женщина испытывает больше оргазмов, чем партнер.

Если у партнера еще остались силы и желание, то можно попробовать еще раз. Вряд ли партнерша откажется еще раз испытать наслаждение. А он будет самым любимым и искусным любовником, не хуже самого Казановы, который позволял женщине всю ночь находиться в состоянии непрерывного блаженства, ■ благодарности его любовниц не было границ.

Как часто практиковать такие повторные половые сношения — зависит от вас. У каждого человека потребности ■ возможности индивидуальны. Но партнер обязательно должен учитывать желание партнерши, даже если они разные по темпераменту.

Если партнер очень темпераментен и нуждается в нескольких половых сношениях за ночь, а партнерша испытывает при каждом коитусе оргазм и не возражает против такого ритма половой жизни, — значит, все в порядке.

Но если партнерше достаточно одного раза, например, у нее длительная рефрактерная пауза, и в течение нескольких часов ее эрогенные зоны ареактивны (нечувствительны), то партнер ни в коем случае не должен настаивать на повторной близости.

Женщина, конечно, уступит, так как женщины, в отличие от мужчин, очень благодарны своим партнерам за испытанное наслаждение, но это может отрицательно повлиять на ее отношение к близости.

Если партнер настаивает на повторном половом акте, ■ женщина еще в рефрактерном периоде, то сексуального возбуждения у нее не наступает ■ ее половые органы не будут готовы к совокуплению, партнерше будет больно, а может быть, даже и неприятно, она будет с нетерпением ждать, когда мужчина закончит половой акт, — а такое отношение отнюдь не способствует сексуальной гармонии.

От этого пострадает в первую очередь мужчина, так как в следующий раз женщина, зная, что он «не успокоится» ■ не удовлетворится одним половым актом, а будет настаивать на повторении, постарается вообще уклониться от близости, чтобы «не заводить» партнера.

А уж если мужчина настаивает на повторных половых актах, когда он даже первый раз не удовлетворил свою партнершу, — то это совершенно недопустимо.

Поэтому чрезмерный темперамент партнера в сочетании с его сексуальной безграмотностью или половым эгоизмом — несчастье для его партнерши. Семейная жизнь с таким человеком — это непрерывная череда ссор из-за взаимного непонимания и отвращения жены к сексу.

А темпераментным мужчинам-альтруистам следует знать, что чувственность и «сексуальный аппетит» женщины во многом зависят от мужчины. Эротически разбуженная женщина охотно пойдет навстречу его желаниям и не будет уклоняться от близости, если она регулярно испытывает оргазм, а тем более если их число больше, чем число оргазмов партнера.

Если вам недостаточно одного коитуса за ночь и вы хотели бы большего, то ■ ваших силах пробудить чувственность в женщине. Попробуйте отказаться хотя бы на время от собственного удовлетворения при каждом половом акте с партнершей, контролируйте эякуляцию и не стремитесь к собственному оргазму, дайте партнерше испытать несколько оргазмов подряд, и в дальнейшем у вас не будет проблем. Если она будет испытывать столько же оргазмов, сколько и вы, а тем более если больше, — то вы сможете гордиться, что «воспитали» достойную партнершу.

Знаменитый Казанова однажды узнал об одной богатой немолодой вдове, которая была набожна и сексуально холодна, и решил разбудить в ней женщину. Несмотря на отсутствие ее реакции и даже ее противодействие, он ласкал ее десять часов подряд, и когда она наконец испытала серию оргазмов, — это была уже совсем другая женщина. Она была так потрясена своими ощущениями ■ так благодарна Казанове, что подарила ему большую часть своего состояния.

Так что мнение, что чувственность женщины во многом зависит от мужчины, — вполне оправдано. Если уж Казанове удалось «разбудить» нелюбимую им женщину, совершенно не расположенную к его ласкам, то в отношении любимой жены, с которой предстоит длительная совместная жизнь, вы тем более должны проявить сексуальный альтруизм — ведь от ее отношения к сексу во многом зависит и ваша сексуальная и семейная жизнь.

Такое безумное влечение друг к другу, когда партнеры всю ночь проводят ■ ласках ■ лишь под утро засыпают обессиленные, но счастливые, — свойственно, ■ основном, молодоженам или любовникам с небольшим стажем.

Если ■ вас проснулся такой «половой гигант» — прекрасно. А если ваша партнерша полностью вам соответствует в своих «сексуальных аппетитах» — то вам повезло. Если это вы ■ ней разбудили такую «тигрицу», — то вам есть чем гордиться.

Если вам и вашей партнерше достаточно одного коитуса за ночь, то вы можете лишь иногда «баловать» ее и себя повторными половыми сношениями. Если же вы оба выдерживаете по несколько сексуальных контактов за ночь — все в ваших силах.

Но меру все же знать нужно ■ устраивать перерывы. Такая интенсивная нагрузка может вас истощить. Поэтому ко всему нужно подходить разумно.

Со временем жизнь сама все расставит по местам. Интимная близость будет уже не каждый день, и если при первой же возможности вы опять доставите своей партнерше наслаждение несколько раз в течение одной ночи, — то этого вам обоим хватит, чтобы дотерпеть до следующей возможности. А в перерывах вы отдохнете, наберетесь сил, соскучитесь, и все будет, как в первый раз.

А если со временем ваши ночи станут более спокойными, и коитус будет не чаще одного раза, и вам обоим будет этого достаточно, — значит, все в порядке.

«Для встряски» можете устраивать себе иногда «праздник тела», чтобы напомнить партнерше, какой вы великолепный любовник, и удовлетворить ее так, чтобы несколько дней можно было отдохнуть. А дальше режим сам выработается.

Сексологи считают, что если половая жизнь не вызывает усталости или разбитости, если днем партнеры остаются бодрыми и веселыми, то о половых излишествах речь не идет. Оптимальной является регулярная половая жизнь, которая соответствует индивидуальным возможностям обоих партнеров.

Ласкам женщины партнером здесь уделено так много внимания потому, что многие мужчины этим пренебрегают и считают, что длительного полового акта вполне достаточно для удовлетворения женщины. Надеюсь, мужчины уже имели возможность убедиться в ошибочности такого мнения.

Здесь намеренно приведено мнение ведущих сексологов, чтобы у вас не сложилось впечатление, что это лишь рекомендации автора. Мнение всех сексологов в отношении необходимости длительных эротических ласк наиболее важных эрогенных зон женщины однозначно: без специальных ласк партнерам не достичь сексуальной гармонии. По крайней мере, для женщины со средним темпераментом, который свойствен большинству людей, живущих в холодном климате. Южанкам с бешеным темпераментом живется легче. А северянок мужчине гораздо труднее удовлетворить без эротических ласк.

Все сказанное не означает, что женщина должна лежать пассивно, давая возможность партнеру ласкать ее, и не отвечать лаской на ласку. Не только мужчина, но и женщина может и должна ласкать партнера. Каждая женщина должна найти все эротические зоны партнера и воздействовать на них. Сексуальной гармонии партнеры не достигнут, если ласки будут односторонними. Есть риск, что со временем партнер может охладеть к женщине, если она лишь воспринимает его ласки, но не ласкает его сама. Так что пассивных женщин тоже можно назвать сексуально эгоистичными.

Если ваш партнер вас любит и ласкает, если вам приятны его ласки и вы испытываете с ним оргазм, то не думайте, что полового акта ему вполне достаточно для полноценного удовлетворения. Как и женщины, так и мужчины очень восприимчивы к ласкам губами ■ языком.

Даже древние китайцы, использующие дао любви, которые ставили своей основной целью максимальное удовлетворение женщины, очень любили фелляцию. Но они сравнительно редко позволяли женщине использовать ее, так как при ласкающих движениях языка они уже не могли контролировать себя так, как при половом акте, и у них происходило семяизвержение.

Если у вас оргазм вагинальный, а ваш партнер имеет возможность пролонгированный половой акт и давать вам удовлетворение, это не означает, что этим можно ограничиться. Есть женщины, у которых клитор не губами и ртом, — нет.

Ханжи ■ «сексуально неграмотные» женщины считают, что оральным сексом занимаются только проститутки. В прошлом веке это было так, именно поэтому многие мужчины в России и прибегали к их услугам, а в других странах супружеские пары использовали оральные ласки и в прошлом веке. Но на дворе — конец XX века, и те пары, которые не используют этот вариант ласки, можно считать безнадежно отсталыми. Все современные пары используют оральный секс, а некоторые именно их предпочитают половому акту.

Если вы раньше их никогда не практиковали, но боитесь, что это вызовет неодобрение вашего партнера, то «маленькие женские хитрости», как в самый первый раз поцеловать половой член мужа, чтобы не вызвать его негодования, — описаны в главе об эротических ласках. А если вы хотя бы раз прикоснетесь языком к головке его пениса, то ваш муж испытает такие неповторимые ощущения, что забудет все свои прежние предубеждения. Попробуйте и убедитесь сами. А когда он привыкнет к этой ласке и будет сам ждать ее или просить о ней, тогда уже можно попросить его и об ответной ласке.

Одновременные орально-генитальные ласки можно осуществлять в позе «69», когда головы партнеров находятся в противоположных сторонах. Она может иметь разные варианты — на боку, женщина сверху, женщина снизу, перекрестные позиции.

Даже после взаимного охлаждения супругов использование оральных ласк может восстановить их влечение друг к другу и сексуальную гармонию. Бывает, что даже после многих лет, когда между супругами нет интимных отношений, или после измены одного из супругов гармоничные отношения могут восстановиться.

В предисловии к своей книге «Эротизация брачной жизни и сексотерапия» доктор Янис Залитис приводит письмо одного из своих пациентов с заглавием: «Почему я не убил свою жену?» Пациент, увидев, как его жену ласкает во всех интимных местах ее любовник и как она расцветает под его ласками, уже взял в руки ружье, решая, кого убить первым, но вовремя одумался, поняв, что он сам никогда так не ласкал жену, а она соглашалась на его требования с молчаливой покорностью и лежала с мужем, как на плаху. Поняв это, муж вместе с женой обратился к доктору Залитису, и хотя вначале супруги сидели в его кабинете, ненавидя друг друга, но рекомендации врача помогли им сохранить семью, жена впервые испытала с мужем оргазм, и больше оба супруга и не помышляли о поисках новых партнеров. Спустя десять лет этот пациент пишет благодарное письмо своему врачу. Таких случаев множество в практике любого сексолога.

Стимуляция главных эрогенных зон — основа любой сексотерапии, если супруги не удовлетворены своими интимными отношениями. Но для того чтобы не доводить своего супруга до поиска удовлетворения с другим партнером, муж и жена должны сами использовать все способы, имеющиеся в арсенале современной сексологии.

Если оба партнера наслаждаются друг другом, то чаще всего проблем у них нет ни в чем. Они и днем себя прекрасно чувствуют, а выразительный взгляд или легкое прикосновение может их обоих «ударить током», бросить в дрожь от вспыхнувшего желания, а дальше — как получится.

Спонтанный секс на том месте, где вас настигло желание, — тоже имеет свои прелести и подстегивает чувственность. А если вы решите себя немного «помучить» и отложить удовольствие до вечера, то тогда ваше терпение будет достойно вознаграждено.

Как видите, все советы, которые здесь даны, довольно просты. Эти рекомендации — суммарная информация из рекомендаций, которые обычно дают

сексологи. Этих советов вам может быть вполне достаточно для того, чтобы испытывать наслаждение от секса и восстановить гармонию, если у вас есть проблемы.

Сексологи и гинекологи, которым часто приходится лечить последствия явного несовпадения анатомических параметров половых органов, предупреждают женщин, чтобы они избегали партнеров с размерами полового члена, которые значительно превышают длину влагалища данной женщины. Если он «сексуально неграмотен», не умеет подобрать подходящую позу, не умеет ласкать и не собирается этому учиться, то есть он мужчина с генитальным типом поведения, сексуальный эгоист, к тому же если у него чрезмерно длинный пенис, который причиняет женщине боль во время полового акта, то интимная жизнь с таким партнером может привести к различным заболеваниям женской половой сферы.

А что делать мужчинам, которым так «не повезло в жизни», что они доставляют своей партнерше лишь боль, а не удовольствие при половом сношении?

Оптимальным было бы найти партнершу с таким влагалищем, которое по своим параметрам соответствовало бы длине эрегированного члена мужчины.

Однако в реальной жизни это вряд ли возможно. Ни один нормальный мужчина не станет искать себе спутницу жизни не по душевной склонности, а по длине влагалища. Так что эта рекомендация имеет чисто теоретическое значение.

Но если все же мужчине «повезет» и он найдет такую женщину, которая не испытывала удовлетворения от половых сношений с другими мужчинами с коротким половым членом из-за большой длины влагалища, а при оптимальном соотношении параметров с партнером, имеющим длинный половой член, она будет испытывать приятные ощущения во время коитуса, — то он будет достойно вознагражден, а женщина будет безгранично благодарна ему за испытанное наслаждение.

Но не поймите меня превратно, что я рекомендую вам искать партнершу лишь по анатомическим параметрам. Отнюдь нет.

В жизни нормального человека половой близости всегда предшествует этап влюбленности, особого эмоционального и психологического состояния, когда человек нравится как личность, со всеми его прелестями и недостатками. Влюбленность и любовь у каждого нормального человека сопровождаются сексуальным влечением к объекту любви. И это вполне естественно. Сексуальные отношения — закономерное выражение любви, наивысший ее этап, когда двое влюбленных становятся одним целым, одним организмом, чувствуя каждую клеточку тела своего возлюбленного, даря ему наслаждение и получая его от любимого.

Влюбленный человек не станет фиксироваться на анатомических параметрах своего партнера, в любви главное — не физиология сексуальных отношений, а эмоциональный и психологический аспект взаимоотношений.

Возможно, даже если бы мужчины и женщины все знали о параметрах половых органов партнера, то ничего бы и не изменилось, так как когда человек страстно влюблен, он не примет эти сведения во внимание.

Поэтому подбирать партнера не по любви, а по совпадению размеров полового члена и влагалища не станет ни один нормальный человек.

Следовательно, не стоит на этом фиксироваться, а если уж так случилось, что вы любите своего партнера, но из-за несовпадения параметров коитуса доставляет вам не наслаждение, а боль, то нужно стараться это скорректировать. И это вполне возможно.

Для этого существуют определенные позы полового акта и специальные

насадки, которые не позволяют половому члену полностью проникать во влагалище женщины, если анатомические параметры сильно различаются.

В главе о позах полового акта сказано, какие позы оптимальны и для случаев, когда длина полового члена значительно превышает длину влагалища женщины, и для случаев, когда у мужчины короткий половой член, а также рекомендации по коррекции других особенностей в строении половых органов партнеров.

Если у вас трудности в сексуальной жизни из-за явного несовпадения анатомических параметров половых органов, а ваши собственные усилия не привели к желаемому результату, то обращайтесь к сексологу вдвоем, он вас обследует и подберет для вас самую оптимальную позу, при которой можно скорректировать ваше несовпадение.

Правильно подобранная поза имеет важное значение, а незнание поз или пренебрежение ими из ложной стыдливости или убеждения, что это развратно, может служить причиной семейных ссор и даже разводов. Иногда достаточно подложить под таз подушечку или переменить позу, как ощущения сразу меняются.

Все позы хороши, если пользоваться ими поочередно. Они освежают чувство и обеспечивают разнообразие половых эмоций.

Известный польский сексолог К.Имелинский считает, что можно получить удовлетворение от полового акта, происходящего в наилучшей позиции, при котором проникновение полового члена во влагалище достаточно глубоко для соприкосновения головки члена с шейкой матки, и приписывает выбору позиции исключительное значение.

Однако большинство сексологов считает, что самое глубокое удовлетворение достигается именно в результате оральтруизма — длительных ласк на клиторе и оральной стимуляции головки полового члена, при котором размеры полового члена и влагалища не имеют никакого значения.

Если вы не хотите ограничиваться оральными ласками и вам хочется чередовать их с обычным половым актом, то подберите несколько оптимальных поз и постоянно их чередуйте.

Но даже после подбора оптимальной позы не отказывайтесь от оральтруизма (оральных ласк) и не лишайте себя наивысшего наслаждения.

Взаимный оральный секс можно использовать, если по каким-либо причинам обычное половое сношение нежелательно, например, половой акт болезнен для женщины.

Немаловажным является и то, что при этом нет риска наступления беременности у партнерши. Поэтому оральный секс можно использовать в середине менструального цикла женщины, когда риск беременности наиболее высок. А в начале менструального цикла (в первую неделю) или за неделю до наступления ожидаемых месячных партнеры могут использовать обычный коитус, но с обязательной стимуляцией клитора.

Все гинекологи и сексологи говорят, что всасывание мужской спермы из влагалища женщины после полового сношения — полезно для организма женщины. Но чтобы предотвратить нежелательную беременность, необходимо индивидуально проконсультироваться у гинеколога и аккуратно выполнять все его рекомендации.

Овуляция у женщины обычно наступает в середине цикла — на 13–14 день. Хотя яйцеклетка живет недолго, но если половое сношение произошло через 2–3 дня после овуляции, то возможно ее оплодотворение (и соответственно беременность). Если коитус произошел за несколько дней до овуляции, то в матке женщины могут сохраниться живые сперматозоиды, и тоже может произойти оплодотворение.

Поэтому самой опасной для нежелательной беременности считается одна неделя в середине цикла — за 3–4 дня до овуляции и 3–4 дня после нее. Однако сроки овуляции у разных женщин весьма переменчивы, поэтому гинекологи рекомендуют на всякий случай обезопасить себя на больший диапазон времени — неделя до середины цикла и неделя после.

Многие супружеские пары вполне успешно практикуют именно такой способ предохранения от нежелательной беременности — по календарю. Однако, для того чтобы у них были более широкие возможности, женщины более точно определяют срок овуляции. Определить это очень просто, в любой женской консультации гинеколог объяснит вам, как это сделать. Для этого женщина ежедневно измеряет ректальную температуру (в прямой кишке) и записывает ее — это совсем не сложно. А гинеколог вычерчивает кривую изменения температуры и по подъему температуры ■ так называемому «симптому зрачка» определяет день овуляции. Тогда у супругов больше возможностей для безопасного коитуса в течение всего менструального цикла женщины — неделя до овуляции и неделя после нее.

Так что оральные ласки, помимо сексуального удовлетворения, позволяют избежать нежелательной беременности и жить половой жизнью почти в течение всего цикла, за исключением дней, когда приходят месячные.

Если вы хотите достичь сексуальной гармонии, то не забывайте, что «голый секс», какой бы высокой техникой вы ни владели, — это еще не все.

Всем супругам следует знать, что сексуальная гармония — лучшая профилактика измен и разводов. В супружеских парах с гармоничными сексуальными отношениями гораздо меньше и психологических проблем, так как все это взаимосвязанно: как гармоничного секса не бывает без духовной гармонии, так и наоборот.

Семейная гармония — сложный феномен, который складывается из многих составных элементов. Большое значение имеет не только чисто физиологический аспект отношений супругов, но и психологический. Об этом вы узнаете из следующих глав.

КАК ЖЕНЩИНЫ ИЗМЕНЯЮТ
... не хотят ...
... без помощи ...
... потеряно ...
... в этой книге ...
... от своих ...
... и консервативны ...
... в интимной жизни ...
... гораздо более сексуальны ...
... к новизне в интимных ...
... О том, как долж ...
... уже много ...
... и от поведения женщины ...
... можно «исправить», ...
...
... вас не удовлетворяет ...
... а лишь заставляет ...
... изменить ситуацию ...
... как мужчина ...
... терпелив, нежен и ласков ...
... нежность в супружестве, проявля ...
... ответит лаской на ласку. ...
... ласкать его сами, да ...
... диапазон своих лас ...
... сексуальный альтруизм ...
... (оральных ласках на половом ...
... изменится. Теперь в ваших ...
... выполнять «супружес ...
... И тогда уже вы сможете ста ...
... ничего не говорите — ил ...
... как он научиться доставля ...
... обращать внимание на ...
... 10–20 лет супружеской ...
... В этом вы ...

Глава 7

КАК ЖЕНЩИНЕ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

Если вы не хотите разрушить свой брак или довести свои отношения до того, что без помощи сексолога вам их уже не спасти, то, пока еще не поздно и не все потеряно, примите к сведению все рекомендации сексологов, которые приведены в этой книге.

Избавьтесь от своих ханжеских предубеждений. Именно женщины наиболее пассивны и консервативны в вопросах разнообразия сексуальной техники.

Многое в интимной жизни зависит от поведения мужчины. Однако в целом мужчины гораздо более сексуальны, чем женщины, и поэтому более восприимчивы к новизне в интимных отношениях, если это дает им более сильные ощущения. О том, как должен себя вести настоящий мужчина, здесь написано уже много.

Но и от поведения женщины тоже очень многое зависит. Даже сексуального эгоиста можно «исправить», если женщина проявит максимум изобретательности.

Если вас не удовлетворяет ваша интимная жизнь с супругом, если он вас не ласкает, а лишь заставляет «исполнять супружеский долг», то попробуйте вначале изменить ситуацию самостоятельно.

Так же, как мужчина постепенно пробуждает чувственность в женщине, если он терпелив, нежен и ласков, так же и женщина может постараться пробудить нежность в супруге, проявив максимум нежности ■ терпения, а потом он сам ответит лаской на ласку.

Начните ласкать его сами, даже если вы по-прежнему не испытываете от сексуальных отношений с ним ничего, кроме «головной боли». Постепенно расширяйте диапазон своих ласк и переходите к наиболее эффективным. Проявите сексуальный альтруизм. Если ваш муж испытает оргазм при фелляции (оральных ласках на половом члене мужчины), то ваши отношения сразу же изменятся. Теперь в ваших руках будет сильное оружие — муж будет не требовать выполнения «супружеского долга», а просить вас об интимной ласке. И тогда уже вы сможете ставить ему условия. Но скорее всего, и не потребуется ничего говорить — или он сам поймет, как надо вас ласкать, или вы можете сами направить его руки или голову к своей эрогенной зоне.

А когда он научится доставлять вам наслаждение, а вы — ему, тогда и к сексологу обращаться не придется. И вы сможете быть спокойны за свой брак и верность вашего мужа.

Поймите, что вы — не первая пара, которая идет по этому пути. Даже после 10–20 лет супружеской жизни без сексуального удовлетворения многие пары наконец-то «прозревают» и совершенно по-новому смотрят на свои отношения. В этом вы убедитесь дальше на приведенных клинических примерах.

Если вы живете со своим мужем уже не один год, то, значит, что-то вас

удерживает вместе, значит, есть между вами психологический контакт и привязанность друг к другу. А это создаст основу для того, чтобы подкрепить межличностные отношения сексуальными.

Возможно, не сразу вам удастся достичь сексуальной гармонии, но при обоюдном желании — это всего лишь вопрос времени, терпения, нежности и ласки.

Напрасно вы думаете, что ваш муж не хочет, чтобы у вас были гармоничные сексуальные отношения. Наверняка он вначале испытывал к вам сильное сексуальное влечение, если вы поженились, ведь у мужчины сначала возникает влечение к женщине, а уже потом любовь (у женщины наоборот).

Не вините мужа, что он не смог разбудить в вас чувственность. Это, скорее всего, не его вина, а его беда. Он просто не знал, как это делается, ■ ничего не умел. Он ведь тоже рос в той же стране и в тех же условиях, что и вы, когда слово «секс» считалось чуть ли не неприличным, а из всех кинофильмов вырезались сцены, показывающие партнеров не только обнаженными, но просто в постели, укрытыми одеялом. Об эротизации брачной жизни нигде не писали, и людям нигде было узнать самые элементарные сведения о культуре секса.

Где ваш муж мог узнать о высокой технике секса? В курилке с приятелями, когда кто-то из них хвастался с использованием непечатной лексики своими «подвигами», что якобы за ночь пять раз (!) имел половые сношения с женщиной? Разве у наших людей могла быть культура секса, когда не было элементарной культуры общения?!

Но поскольку теперь вы узнали многое и, надеюсь, пересмотрели свои взгляды, то проявите первой инициативу, чтобы изменить прежний стереотип вашего сексуального общения с мужем.

Женщина ■ супружестве многие вещи должна начинать первой, ничего не говоря мужу ■ делая вид, что это его собственная инициатива. Можете ничего не говорить мужу, а начинайте ласкать его сами. Если жена с решительным видом заявит супругу, что с сегодняшней ночи они начинают новую сексуальную жизнь, — это может вызвать его удивление и даже неодобрение.

В интимной жизни чем меньше слов и больше действий — тем лучше. Слова нужны только при необходимости, например, чтобы выразить партнеру свое одобрение и восхищение. А все остальное можно показать собственным примером. И новые позы вы можете использовать по собственной инициативе, и новые ласки тоже.

А когда вы сделаете первые шаги, то ответные действия вашего партнера не заставят себя ждать, и дальше уже можно предоставить основную инициативу мужу, корректируя его ласки и показывая, каких бы вам хотелось.

Не буду вас больше убеждать, приведу два клинических примера, и вы сами все поймете.

Клинический пример

Эту историю своей жизни, узнав, что я пишу книгу, рассказал мне совершенно случайный человек. Как это часто бывает, со случайным попутчиком, которого человек видит впервые и никогда больше не увидит, он предельно искренен и правдив. История настолько типична, что не могу ее здесь не привести. Надеюсь, он не будет на меня в обиде, тем более что сейчас у него все в порядке.

Александр Ш., 39 лет, образование высшее, женат, дочери 15 лет, сыну 1 год.

Женился по любви на своей сокурснице. Жена — довольно спокойная, ровная, сдержанная женщина.

В сексуальном плане Александр считал, что у них все нормально. В первые годы экспериментировал с позами, но со временем стал использовать только традиционную позицию. Себя никогда не считал очень темпераментным, сексуальная сторона семейной жизни не очень его волновала.

С женой почти никогда не ссорились, он считал, что она его понимает и уважает. Отдыхать ездили всегда вместе, брали с собой и дочь.

Предварительные ласки ограничивались поцелуями, объятиями, поглаживаниями груди, спины и ягодиц жены. Жена отвечала на его поцелуи, тоже гладила его по спине и ягодицам, к пенису никогда не прикасалась.

Она никогда не уклонялась от близости — стоило ему ночью или утром в постели положить руку на ее бедро или грудь, как она тут же поворачивалась к нему. Он видел, что ей приятно, и полагал, что для женщины это нормально. Александр даже никогда не задумывался, удовлетворена ли его жена, испытывает ли она оргазм.

В первые годы супружества половые сношения были 3—4 раза в неделю, затем все реже и реже. В последние годы — 1 раз в 2 недели, 1 раз в месяц, а иногда и в два месяца.

Отношения в семье в целом удовлетворительные, но последние годы жили «каждый сам по себе».

Как-то на Новый год он подарил жене календарь. Она повесила его в коридоре, и однажды осенью он обратил внимание, что некоторые цифры в нем обведены красным фломастером. Он спросил жену, что это означает, и она ответила, что отмечает дни, когда они были близки. Посмотрев на календарь, он увидел, что обведено красным 15 января, затем 8 марта, затем 1 апреля, затем 7 мая, 25 августа. То есть за полгода у него было всего 5 половых сношений с женой.

Когда он подошел к жене, она спокойно спросила его, все ли он понял, и, когда он ответил утвердительно, сказала, что отныне она просит его к ней не прикасаться, так как у нее есть любовник, а Александр может уйти или остаться, ей все равно. Она сказала это так равнодушно, что у него даже не нашлось слов, чтобы что-то спросить или упрекнуть ее.

Он не спал всю ночь, мучаясь и ревностью, и самообвинением, а на следующий день на работе стал расспрашивать своих приятелей, как часто они близки со своими женами. Один ответил, что каждый день по 3—4 раза, другой — что каждый день по 1—2 раза, третий поднял обоих на смех, сказав, что оба врут и это не в день, а в год.

Одному из близких друзей Александр рассказал об измене жены, на что тот беспечно ответил, что дело житейское, у всех бывает, жена «перебесит-ся» ■ опять будет с ним, ■ посоветовал ему завести любовницу.

Александр пытался поговорить с женой, объяснить, но она сразу пресекла все разговоры, сказав, что она терпела 15 лет, а если он не намерен терпеть существующее положение вещей и ее измену, то она его не держит.

Он ушел от жены и жил один. У него была комната в коммунальной квартире, оставшаяся после смерти его бабушки, и он жил там. Александр решил, что у него что-то не в порядке с потенцией, так как к женщинам не тянуло, а мастурбацией он никогда не занимался. С дочерью он постоянно виделся, жена встречала его спокойно, но о его возвращении не заговаривала.

Через несколько месяцев ■ компании он познакомился с женщиной, которая приехала с Украины к родственникам. Александр довольно много выпил, хотя спиртного не любил, женщина тоже была навеселе и сама пригласила его танцевать. После вечеринки они поехали к нему.

Александр в какой-то момент даже пожалел, что привез женщину к себе,

так как утром ему надо было идти на работу, и он с тоской думал, что она пьяна, слишком много смеется и раздражает его и его к ней совсем не тянет.

У него не было эрекции, и, чтобы женщина отстала от него, он сказал ей, что он импотент. Но к его удивлению, женщина оказалась очень темпераментной и опытной. Несмотря на его сопротивление, она отвела его руки и стала ласкать ртом его пенис. Некоторое время он еще пытался возражать, но уже через пару минут у него возникла хорошая эрекция, и он хотел отстраниться и перейти к коитусу, но женщина покачала головой и продолжала ласки. Через несколько минут у него был сильный оргазм.

Оргазм при фелляции у него был впервые, и это было совершенно новым для него ощущением. Он был благодарен своей партнерше, хотя и не желал ее больше. Но она поняла, что раньше он не испытывал такой ласки, поняла и его состояние и не стала больше проявлять активности.

Но уже через 20–25 минут у него вновь возникла эрекция, хотя партнерша не притрагивалась к нему. На этот раз он настоял на коитусе, партнерша была очень возбуждена, но оргазма не испытала. Она сказала ему, что он многого еще не знает и она хочет быть его наставницей, если он не возражает. Александр не возражал.

В эту ночь у него было 5 оргазмов — 2 при фелляции и 3 при коитусе, а у партнерши — 1 при куннилингусе и 2 при сочетании коитуса со стимуляцией клитора.

Утром он чувствовал себя разбитым, но удовлетворенным, ощутив себя сильным любовником. Ему не хотелось расставаться с любовницей, но ей надо было уходить, и они договорились встретиться вечером.

На работе он постоянно думал о прошедшей ночи и удивлялся самому себе. Его влекло к любовнице, хотя он был уверен, что любит жену, даже теперь, несмотря на ее измену. Он представлял, как жена наслаждается в объятиях любовника так же, как и его любовница, и у него дрожали руки от волнения и ревности.

Вечером любовница пришла, и опять все повторилось. Весь вечер они занимались сексом, на этот раз у них все было гораздо быстрее, но интенсивность ощущений не ослабела.

Так продолжалось в течение месяца, пока любовница Александра жила в Москве, а потом она уехала. Чисто физически его к ней очень тянуло, но он был даже рад, когда она уехала. Она была простой женщиной, с примитивными интересами, говорили они только о ее покупках, которые она делала в Москве, о ее детях и муже.

Он рассказал ей о своих отношениях с женой и ее измене, на что любовница сказала, что его жена поступила совершенно правильно, и если бы ее муж так себя вел в постели, как Александр со своей женой, она бы не только 15 лет, а и полгода не стала этого терпеть. На вопрос Александра, почему же она изменяет мужу, если у них все в порядке в сексуальном плане, любовница беспечно заявила, что даже не считает это изменой, дома она мужу никогда не изменяет, а в другом городе на отдыхе все можно.

После ее отъезда Александр несколько месяцев продолжал жить один. Он ненавидел свою комнату, очень скучал по жене, по дому, по дочери. Но когда приходил к ним, то чувствовал там себя посторонним. Жена с ним почти не разговаривала, уходила на кухню или в другую комнату, и он сидел в комнате дочери.

Однажды он пришел, когда жены не было дома, а дочь расплакалась и попросила его вернуться, так как мама часто плачет, пряча слезы от дочери, но та слышит ее рыдания по ночам. Александр сказал, что мама сама его

прогнала, так как она полюбила другого мужчину и больше жить с ним не хочет. Но дочь очень удивилась и сказала, что все это неправда, что мама все вечера дома и скучает по нему, вспоминая, как они вместе ездили отдыхать.

Когда жена пришла с работы, Александр сказал, что хотел бы вернуться в семью, он даже готов мириться с ее любовником и не скажет ей ни слова упрека.

Жена заплакала ■ сказала, что у нее нет никакого любовника, она все придумала, чтобы хоть как-то его расшевелить, так как он, кроме своей работы, ничего вокруг не видит, не обращает на нее внимания, и не только в сексуальном отношении, просто считает ее «предметом домашней обстановки» и не замечает, как будто она неживая.

Они помирились, и в ту же ночь Александр продемонстрировал жене все, чему научила его любовница. Жена даже не спрашивала, кто его обучил таким ласкам. У нее было несколько оргазмов, и она призналась Александру, что эти ощущения испытывает впервые. Раньше ей были приятны его ласки и близость, и она даже не знала, что бывают другие ощущения.

Он никогда не рассказывал жене о любовнице. У них прекрасные отношения, в 38 лет жена родила сына. Сексуальные контакты с разной частотой, то несколько раз в неделю, то 1 раз в неделю, в зависимости от их занятости или здоровья.

Но если они близки, Александр с помощью куннилингуса дает возможность жене несколько раз испытывать оргазм.

Несколько лет он не просил жену об оральных ласках, но однажды она сама поцеловала его пенис, и хотя была неумелой и причинила ему боль, но он ничего не сказал ей, хотя оргазма у него не было. Но со временем она научилась его ласкать, и теперь они иногда практикуют фелляцию. Жена стала испытывать оргазм не только при куннилингусе, но и в определенных позах, когда он стимулировал клитор.

Клинический пример

Тоже история из жизни, эта женщина не была моей пациенткой, со своими проблемами она справилась сама.

Мария Н., 47 лет, образование высшее, по специальности инженер, руководитель отдела в НИИ, кандидат технических наук, замужем, дочери 28 лет, двое внуков.

Познакомились ■ будущим мужем, когда Марии было 18 лет, ему 23 года. Мария была влюблена, муж в молодости был очень красив. Он уже заканчивал институт, а она была первокурсницей ■ очень гордилась тем, что за ней ухаживает самый красивый старшекурсник. До него половой жизнью не жила, но, познакомившись с ним, без малейших колебаний согласилась на близость.

Через полгода, когда муж должен был получить распределение, они поженились, ■ он остался в Москве. Через год родилась дочь. Мария мужа очень уважает ■ привязана к нему. Он занимает крупный пост, на работе очень занят. Оба защитили кандидатскую диссертацию, много работают.

В молодости сексуальная жизнь была активной, коитус каждый день или через день. Иногда использовали коленно-локтевую позицию, но чаще всего норма-позу. Оргазма Мария никогда не испытывала, к сексу была равнодушна.

Считала своей обязанностью идти навстречу желаниям мужа, говоря своей самой близкой подруге: «Ну если мужчине так хочется, то разве женщи-

не так уж трудно ему? И мужу приятно, ■ женщине никакого вреда. А откажешь — будет изменять».

Подруга была с нею абсолютно согласна, но завидовала Марии, что муж ее не так часто беспокоит требованиями о близости, а ей самой нередко приходится придумывать то головную боль, то еще что-то, чтобы избежать интимных отношений.

Со временем половые сношения Марии с мужем становились все реже и реже. Муж часто уезжал в командировки, возвращался усталым, нервным, и она старалась его не беспокоить. Была даже рада, что он не ищет близости. Если бы он хотел, она бы подчинилась.

Оральных ласк никогда не практиковали. Мария слышала о них, но ей даже в голову не приходило, что их могут использовать супружеские пары. Когда одна из приятельниц как-то поделилась с ней, что любовник настаивал на фелляции, но она категорически отказалась, обе возмущались, а приятельница сказала, что с тех пор перестала встречаться с этим «развратником», для которого нет никакой разницы между порядочной женщиной ■ «уличной девкой».

В 35 лет после аборта у Марии был эндометрит, потом аднексит (воспаление придатков), у нее были частые обострения с болями, ■ в течение нескольких лет они с мужем не жили половой жизнью. Иногда Мария тревожилась, не заведет ли муж любовницу, но он был так занят на работе и так уставал, приходил поздно, и она перестала волноваться, что он будет ей изменять.

■ 39 лет Мария поехала в гинекологический санаторий. После лечения ей стало гораздо лучше. На следующий год по рекомендации своего гинеколога она снова поехала на тот же курорт. Чувствовала она себя хорошо, болей не было, она отдыхала и загорала.

Ей назначили курс массажа. Массажистом был уверенный в себе, привлекательный мужчина 40 лет, который сразу стал говорить ей комплименты, а во время сеанса игриво похлопывал ее по ягодицам и как-то раз спросил, не хочет ли она с ним встретиться и пойти в ресторан. Мария согласилась. Они несколько вечеров подряд встречались, а потом стали близки.

Ее любовник был ласковым и опытным. Они испробовали с ним всевозможные позы и ласки, и он, смеясь, говорил, что все это тоже входит в курс лечения. Во время коитуса ей было больно, так как у него был большой пенис, поэтому они практиковали в основном куннилингус и фелляцию. Однажды после ее ласк он попробовал осторожно провести коитус, но перед оргазмом стал совершать интенсивные фрикции. Мария даже вскрикнула от боли и сразу освободилась от его пениса. Больше он к коитусу не прибегал.

Они встречались каждый вечер, а днем во время сеанса ее массажа они тоже занимались любовью. Он катал ее на лодке, они уплывали далеко в море и там ласкали друг друга. Однажды он пытался совершить коитус в воде, но ей было больно, и он отказался от него. При куннилингусе всегда испытывала оргазм.

Когда Мария вернулась домой, она чувствовала себя виноватой, не смотрела ■ глаза мужу, боясь, что он обо всем догадается, мучилась сомнениями, что ей теперь делать. На курорте она совсем не думала о последствиях своей измены, там все отдыхающие ходили парами, даже некрасивые женщины нашли себе кавалеров из числа местных жителей, и эти курортные романы воспринимались всеми как само собой разумеющееся. Она не предполагала, что психологически ей будет так тяжело скрывать измену от мужа и жить с ощущением вины.

Кроме того, ей хотелось сексуального удовлетворения, о котором она раньше даже ■ не помышляла. Она поделилась с подругой, у которой был любовник, и та посоветовала ей тоже завести любовную интрижку.

Но знакомиться с мужчинами Марии было негде, хотя она была довольно привлекательной женщиной, но ей было 39 лет, и ей казалось, что она уже старовата для романтических отношений. На работе все мужчины были ей неинтересны, она их знала много лет, и они воспринимали ее лишь как коллегу или начальницу.

С мужем было несколько сексуальных контактов, как обычно, в традиционной позе, но она осталась неудовлетворенной. Как-то раз в постели она предложила ему фелляцию, но он возмутился ■ сказал, что не ожидал от своей жены такого. Она устыдилась и стала оправдываться, что об этом ей рассказала подруга, которая постоянно практикует фелляцию с мужем. На самом деле она все это выдумала, надеясь, что муж изменит свое мнение. Но он рассердился и отодвинулся от нее.

Несколько месяцев у них не было близости, и их отношения изменились. Муж поздно возвращался домой, а поужинав, уходил в другую комнату, они почти не разговаривали. Иногда он уходил ■ в выходные, ничего ей не объясняя. Мария терялась в догадках и волновалась. Она рассказала обо всем подруге, и та сказала, что муж Марии, скорее всего, завел любовницу. Мария очень переживала, пыталась поговорить с мужем, но он уклонялся от разговоров, говоря, что у него много работы, и просил оставить его одного.

Через год Мария узнала, что от ее подруги ушел муж к другой женщине. Подруга была в отчаянии, оставшись в 40 лет без мужа. Они тоже давно охладели друг к другу, но она не предполагала, что он может ее бросить, у них было двое детей и в целом вполне благополучная жизнь. А теперь муж настаивал на разделе квартиры и прочего имущества.

Мария проводила аналогию с собственной семейной жизнью и поняла, что если так будет продолжаться, то и ей может грозить развод.

В ближайшие выходные она уговорила мужа поехать вдвоем на дачу под предлогом, что надо кое-что сделать на участке. Он неохотно согласился, так как она очень настаивала. Они весь день занимались садом и домом, а вечером Мария затопила баню, они немного выпили с мужем, и он ушел париться. Мария немного подождала, а потом пошла к мужу, сказав, что принесла ему пива. Они сидели в предбаннике, пили пиво, муж был благодушным ■ не таким хмурым, как обычно. Они смеялись, вспоминали свои молодые годы и разные курьезные случаи из прошлого.

Потом Мария предложила мужу сделать массаж, и он охотно согласился, так как у него часто болела поясница, а после физической работы особенно. Мария научилась массажу во время своего курортного романа. Она сделала мужу хороший общий массаж, он кряхтел, постанывал от удовольствия и совсем разомлел.

Заканчивая массаж, Мария стала его легонько поглаживать и целовать, и у него появилась эрекция. Она не стала сразу приступать к оральным ласкам и еще долго ласкала мужа ладонями, а потом стала целовать ступни, колени и внутреннюю поверхность бедер. Муж все время пытался притянуть ее к себе для коитуса, но она мягко уклонялась и продолжала его целовать.

Он уже не противился, когда она стала целовать пенис, но не захотел оргазма при фелляции и перешел к коитусу. Оргазма у Марии не было, но она была рада, что сумела преодолеть сопротивление мужа.

Они попарились вместе, потом снова пили пиво в предбаннике, и Ма-

рия снова стала целовать мужа. На этот раз он не противился, и оргазм у него был при фелляции. А ночью муж после того, как Мария снова стала целовать его пенис, отстранился ■ сказал, что теперь его очередь делать массаж. Он целовал ее неумело, и оргазма у нее не было, но она притворилась, что у нее сильный оргазм, поскольку уже знала, что это такое.

Они оба были счастливы, муж сказал, что он чувствует себя помолодевшим и после бани, и после «двойного массажа».

На следующую ночь все повторилось, но в этот раз Мария, когда муж ласкал ее чересчур интенсивно, отстранилась и сказала, что так ей неприятно, и попросила легких касательных движений языком. Он сразу послушался, и уже через несколько минут у Марии был такой интенсивный и продолжительный оргазм, какого не было даже ■ любовником. Муж был очень доволен и горд.

Когда они вернулись ■ дачи, все снова повторилось. В дальнейшем их сексуальная жизнь нормализовалась и стала регулярной.

Обычно обоим достаточно одного оргазма за ночь. Иногда они практикуют фелляцию, иногда коитус. Оргазм у Марии только при куннилингусе, и она этого от мужа не скрывает. Он вначале ласкает ее, а потом она его.

Оба повеселели, муж старается вернуться домой пораньше. Когда дочь вышла замуж и стала жить отдельно, они иногда занимались сексом днем в выходные или вечером, еще до сна.

О прежнем отчуждении друг от друга они даже не вспоминают. С тех пор прошло 7 лет, и они считают, что у них вторая молодость.

Марии 47 лет, но у нее нет никаких признаков климакса, она выглядит значительно моложе своих лет, веселая, жизнерадостная и энергичная женщина. Мужу 52 года, и с потенцией у него все в порядке. Жену считает умницей и красавицей. И это действительно так.

«С
бедра
Мужч
женщ
Пер
обвола
влагал
ближе
ким ф
время
Поз
венны
силь и
ощуще
ству, п
Эфф
таны а
ницы ж
сексуал
этими
своей и
Эти
лет, за
В по
В по
Повтор
как это
Если
которы
ное нас
Секс
влагали
так, что
ше.
Когд
жет не
ощущен
и сможе
Кром

Глава 8

КАК ТРЕНИРОВАТЬ МЫШЦЫ, УЧАСТВУЮЩИЕ В ПОЛОВОМ АКТЕ

«Сексуально опытная и темпераментная женщина умеет азартно работать бедрами и тазом и обучается искусству любви вульвой», — пишет М.Кинесса. Мужчина во время полового сношения совершает фрикции поступательно, а женщина способна совершать фрикции влагалищем.

Перистальтическое сокращение влагалищных мышц обеспечивает тесное обволакивание полового члена стенками возбужденного влагалища. Фрикции влагалища вверх-вниз, а пениса вперед-назад способствуют ритмичному приближению и отдалению шейки матки от входа во влагалище. Обученная таким фрикциям женщина может испытывать очень сладостные ощущения во время коитуса.

Поэтому всем женщинам следует заняться тренировкой нежных и таинственных мышц в самых интимных частях тела, чем можно значительно повысить их чувствительность, укрепить половые органы и дать неповторимые ощущения партнеру. Для того чтобы женщины могли обучиться этому искусству, приведу советы известных сексологов.

Эффективные упражнения для вагинальных (влагалищных) мышц разработаны американским гинекологом А.Кегелем. Он обнаружил, что обладательницы хороших мышц промежности были гораздо более удовлетворены своей сексуальной жизнью, чем женщины со слабыми мышцами. А после занятия этими упражнениями женщины, которые раньше не были удовлетворены своей интимной жизнью, открыли для себя чувственное наслаждение.

Эти упражнения, которые доктор рекомендует всем женщинам после 25 лет, заключаются в следующем.

В положении лежа напрячь и расслабить мышцы вагины (влагалища).

В положении сидя напрячь мышцы промежности и задержать на 6 секунд. Повторять упражнение в течение 2—3 минут несколько раз в день, так часто, как это возможно.

Если женщина хорошо натренирует мышцы влагалища и промежности, которые утрачивают свой тонус после родов, то она может доставить огромное наслаждение и себе, и партнеру.

Сексолог Я.Залитис дает следующие рекомендации. Для тренировки мышц влагалища женщина вводит чистый палец в вагину и старается его удерживать так, чтобы его было трудно вынуть. Повторять это упражнение как можно чаще.

Когда женщина научится управлять мышцами своего влагалища, она сможет не только усилить собственные ощущения во время полового акта, но и ощущения мужчины, по собственному желанию укорачивая акт или удлиняя, и сможет в любой позе полового акта доставлять наслаждение мужчине.

Кроме того, женщине нужно тренировать и мышцы оргастической манжетки, окружающие вход во влагалище. Они являются общими со сфинктером мочеиспускательного канала и сфинктером заднего прохода. Тренировать

оргастическую манжетку можно сжимая ■ расслабляя эти сфинктеры при мочеиспускании и дефекации. Кроме того, такая тренировка может проводиться в любую свободную минуту, например в транспорте, в очереди, в парикмахерской, дома, при разговоре с приятельницей.

Если женщина сжимает оргастическую манжетку во время разговора с мужчиной, то в нем может неосознанно разгореться влечение к этой женщине. Возможно, те ощущения, которые при этом женщина испытывает в половых органах, «играя» оргастической манжеткой, как-то отражаются на ее лице, что увеличивает ее притягательность для мужчины.

Для мужчины, который обнаруживает оргастическую манжетку у партнерши, половой акт становится настолько полноценным, что он никогда не изменит ей с другой женщиной. Зажимая манжеткой половой член у его основания, женщина может усилить эрекцию у мужчины или даже вызвать ее.

Важно тренировать ■ приводящие мышцы бедер — они усиливают действие оргастической манжетки в таких позициях, когда половым актом руководит женщина.

Приводящие мышцы бедер женщина может использовать только в позах со сдвинутыми вместе ногами, мышцы оргастической манжетки можно задействовать ■ в позах с раздвинутыми ногами, а мышцы влагалища можно использовать в любой позиции. При этом женщина сжимает их при движении полового члена «назад», то есть когда при фрикциях мужчина «вынимает» пенис из влагалища, а когда половой член «входит» во влагалище, женщина расслабляет мышцы.

Натренированная оргастическая манжетка и мышцы влагалища могут позволить женщине ввести во влагалище даже слабо эрегированный половой член, а потом вызвать его эрекцию.

Делается это так. Женщина садится на бедра мужчины в позе «маленькой Веры» (см. главу «Позы полового акта»), приближая свои половые органы к члену мужчины, и стимулирует пенис рукой, а также головкой пениса стимулирует свой клитор и вход во влагалище. В это время она использует все релизеры, и биологические, и психологические (словесные), которые усиливают возбуждение партнера, и ласки.

Если пенис стал более упругим, женщина напрягает мышцы, имитируя мочеиспускание, что расширяет вход во влагалище, и при помощи руки вводит пенис в вагину. После этого натренированной оргастической манжеткой она сжимает половой член партнера и сидит так некоторое время, то напрягая, то расслабляя мышцы оргастической манжетки и влагалища, пока пенис не станет более упругим.

Затем женщина начинает осторожно проводить фрикции, мышцами влагалища не давая половому члену выскользнуть из него. Сначала она двигается вперед-назад по отношению к животу мужчины — техника по типу «утюга». Мужчина лежит спокойно и движений не производит. При движениях по типу «утюга» самая чувствительная часть полового члена — головка — находится в глубине влагалища. Во время возбуждения женщины влагалище в этой части расширено, его стенки увлажнены, поэтому трение о стенки влагалища незначительны.

Когда с помощью напряжения оргастической манжетки женщине удастся достичь лучшей эрекции пениса партнера, она меняет направление движений — то приподнимается, то опускается. Приподнимаясь, она натренированными мышцами влагалища сжимает половой член мужчины, как бы стабилизируя его удерживать, а при опускании (приседании) расслабляет вход во влагалище.

При этих движениях головка полового члена получает достаточную стиму-

ляцию во время трения о стенки вагины, а напряжение оргастической манжетки еще больше усиливает эрекцию.

Чем более упругим становится пенис, тем большую амплитуду фрикций может позволить женщина, высоко приподнимаясь, чтобы головка полового члена почти приближалась ко входу во влагалище, и при этом сильно сжимая ее оргастической манжеткой. Оргастическая манжетка при этом как бы массирует пенис, и эрекция ускоряется.

Когда пенис достигнет нужной эрекции, женщина сама управляет половым актом. Если она хочет его ускорить, то продолжает движения вверх-вниз, используя мышцы вагины и оргастической манжетки, а если хочет продлить, чтобы самой достичь оргазма, то осуществляет движения вперед-назад, по типу «утюга», при этом головка пениса соприкасается с шейкой матки, давая женщине сладостные ощущения, а партнер может стимулировать ее клитор рукой или вибратором.

В странах Азии женщины обучаются особому искусству владения мышцами промежности и влагалища. Женщины, которые достигают мастерства в этой сексуальной технике, могут заниматься сексом, почти не двигаясь корпусом тела, используя только оргастическую манжетку и мышцы влагалища. Мужчина при этом получает величайшее наслаждение. Эта техника была названа «щелканьем орехов».

Те, кто бывал в Таиланде на специальных шоу, поражались невероятным способностям юных таек, которые с помощью мышц влагалища могут открывать бутылки, «курить» сигареты, удерживать предметы и совершать множество других забавных манипуляций.

Глава 9

ЭРОТИЗАЦИЯ БРАЧНОЙ ЖИЗНИ

В длительном браке традиционные формы полового акта перестают удовлетворять мужа ■ жену. В наше напряженное время мужчины и женщины очень устают, поэтому перед интимной близостью нуждаются в дополнительном эмоциональном настрое. Иначе у них нет побуждений к сексуальному контакту, а если он осуществляется, то может закончиться раньше, чем партнеры этого хотят, и это не даст им удовлетворения.

Все известные людям сексуальные игры и ласки направлены на то, чтобы активизировать сексуальное влечение и возбуждение и сделать половой акт утонченным и привлекательным для человека.

Воздействие на снижающееся сексуальное влечение с помощью внешних стимулов, способных его активизировать, не только возможно, но и необходимо.

Польский сексолог К.Имелинский в своей книге «Психогигиена половой жизни» пишет: «Проявлений сексуальной изощренности множество. Некоторые из них могут вызвать возражения этического или эстетического характера. Однако оценка и восприятие половой изощренности в огромной мере зависит от чувств, связывающих партнеров друг с другом».

С определенного возраста свою чувственность человек уже должен чем-то подстегивать. Это только в раннем юношеском и молодом возрасте человек всегда готов к половой близости и некоторые молодые люди могут заниматься сексом где угодно и с кем угодно.

А в более позднем возрасте у каждого человека на плечах уже немалый груз забот, житейских проблем и болезней, а когда человек чем-то озабочен, расстроен, устал и неважно себя чувствует — сексуальное влечение подавляется. Это относится и к мужчинам, и к женщинам. Болезни тоже отрицательно влияют на сексуальное влечение.

А если нет сексуального влечения, то не наступает и сексуального возбуждения. Обе эти фазы взаимосвязаны, и одна вытекает из другой.

Иногда супружеские пары сами ищут способы активации сексуального влечения и усиления возбуждения.

Некоторые пары перед половым сношением вместе смотрят эротический фильм или рассматривают фотографии эротического содержания в журналах, и это усиливает сексуальное возбуждение во время полового акта.

В каждом зарубежном фильме обязательно есть несколько эротических сцен. Хотя современного человека трудно удивить сценой в постели или демонстрацией обнаженного тела, но нередко создатели фильма бывают очень изобретательны и умеют воздействовать на зрителя. Даже если зритель видел немало фильмов эротического содержания, тем не менее каждый раз эротический эпизод приятно «щекочет нервы» и стимулирует сексуальные фантазии, а у многих людей после просмотра таких сцен возникает сексуальное возбуждение.

Есть и такие пары, которые фотографируются обнаженными или во время полового акта, а когда они потом рассматривают свои фотографии, возникает

сексуальное возбуждение. Или они снимают себя во время полового сношения на видеокассету, а потом смотрят видеофильм вместе.

Если у партнерши красивая фигура и на фотографиях или в видеофильме она выглядит как порнозвезда, то это вызывает гордость мужчины, что он обладает такой привлекательной женщиной, и влечение к ней усиливается.

В последние годы, когда нравы стали более либеральными, некоторые супружеские пары обмениваются своими эротическими фотографиями и видеофильмами с другими парами — по переписке или при личном знакомстве.

Некоторые пары ради обострения чувственности, усиления возбуждения и острых ощущений занимаются сексом в ситуации, когда существует возможность быть «застигнутыми на месте», мало времени или кто-то может войти, например в служебном кабинете, в туалете учреждения или в других местах, не очень приспособленных для этого, — в машине, в подъезде, в парке, на улице и даже в лифте. И не из-за того, что им негде уединиться, — у некоторых есть квартира, где они могут заняться сексом «по полной программе», но необычность ситуации и элемент риска будоражат кровь, усиливают сексуальное возбуждение и обостряют оргазм.

Американский доктор психологии К.Фридланд рекомендует супружеским парам, давно состоящим в браке, так называемый «быстрый секс». Она пишет, что даже у тех пар, у которых раньше были гармоничные сексуальные отношения и они уделяли сексу немало времени и внимания, со временем из-за забот, постоянной занятости и высокой служебной нагрузки на секс со всеми «романтическими прибабасами» (ужин вдвоем при свечах, шампанское и красивое белье, неторопливые интимные разговоры, длительные любовные игры и прочее) не остается ни времени, ни сил.

У большинства супружеских пар с большим стажем нет возможности каждый вечер или хотя бы несколько раз в неделю устраивать такую «романтику» после рабочего дня, деловых встреч и домашних хлопот, когда дорога каждая минута отдыха и сна, а тем более когда есть дети. А если нет времени и сил, то не хочется и «заводиться».

Сексуальные контакты «по всем правилам» становятся все реже, нарастают неудовлетворенность и депрессия. А когда муж и жена внезапно в порыве желания бросаются друг другу в объятия, даже в неподходящей ситуации или утром, когда надо спешить на работу, — то это оказывает бодрящее действие на обоих. «Спонтанный» секс как бы сигнализирует, что они все еще желанны друг для друга и способны потерять голову.

Поэтому доктор К.Фридланд считает, что «быстрый секс» — оптимальное средство для возрождения затухающей страсти и «реанимации» сексуальной жизни. Но она предостерегает от излишнего увлечения «быстрым сексом», поскольку он приносит больше физическое, нежели эмоциональное удовлетворение. Если полностью исключить «вдумчивый и медленный секс», то можно потерять эмоциональный контакт.

Хороший эффект может дать массаж. Если вы не владеете техникой эротического массажа — не беда. Уже после одного-двух сеансов вы сможете узнать, поглаживание каких мест бросает в дрожь вашего партнера.

Но массаж должен быть не глубоким, который делают спортсменам или при болях. Если вы сделаете глубокий массаж вашему партнеру, он тоже будет вам очень благодарен, но от него он, скорее всего, расслабится и разомлеет, а не возбудится.

Поглаживания должны быть легкими, касательными, кончиками пальцев или ладонью. Самое приятное место для начала — спина. Но это еще не эротическая зона, партнеру будет просто приятно. А дальше спускайтесь ниже, не забывая подошвы, стопы и внутреннюю поверхность бедер.

А затем — как ваша фантазия вам подскажет, и по реакции партнера вы поймете, чему надо уделить наибольшее внимание. Если поглаживания будут сопровождаться легкими быстрыми поцелуями, то только тюлень не поймет, как надо отблагодарить за такой массаж. И вы сами убедитесь, что не зря старались.

Некоторые партнеры принимают вместе ванну или душ. Тут могут быть всевозможные игры со струей душа, которой тоже можно ласкать партнера в самых интимных местах. А уж где завершатся эти игры — там же, в ванной, или вы успеете добежать до постели, — это как получится или как вам больше захочется.

Можно порекомендовать женщинам перед любовными играми принимать ванну с ароматическими солями. Во-первых, соли можно подобрать так, что они могут или тонизировать, или успокаивать, смотря что вам необходимо. Во-вторых, вся ваша кожа будет пахнуть легко и нежно.

Подберите тот аромат, который вам больше подходит, — брюнеткам идут тяжелые сладкие запахи, а блондинкам — легкие, цветочные. Не стоит выливать на себя полфлакона крепких духов. Хотя обоняние для мужчины имеет очень важное значение, которое не утрачивается даже после 15–20 лет брака, но аромат должен исходить от самой кожи, а не чувствоваться в соседней комнате.

Эротичен именно тот аромат, который ассоциируется с кожей женщины, и тогда обоняние вызывает желание осязания. Не стоит и часто менять духи, увлекаясь модными новинками. Все опытные женщины знают, что духи должны быть постоянными, чтобы их запах ассоциировался именно с этой женщиной. При этом эротика — запах любимой женщины как бы сливаются воедино, и уже сам по себе запах привычных духов настраивает мужчину на романтически-эротический лад.

Многие опытные соблазнительницы знают, как действует на мужчину красивое кружевное белье. Недаром основная «униформа», о которой знает любящая, даже начинающая, проститутка, — это кружевной бюстгальтер, маленькие трусики и обязательно — пояс с подвязками и чулки. Ни одна проститутка не носит колготки. В обычной жизни, как и все женщины, они ходят в колготках, но «на работу» всегда одевают кружевной узкий пояс и чулки.

Сочетание края чулка с обнаженной кожей бедра — как раз тот эффект, который нужен.

Почему-то вкусы всех мужчин в отношении женского белья совпадают, хотя во всем остальном они могут различаться. Любимые цвета большинства мужчин — черный и красный. Тоже нам, женщинам, непонятно. Многие женщины предпочитают белье белого или телесного цвета.

Но поскольку в данном случае основная цель — понравиться мужчине, а не себе самой, то нужно учитывать именно его вкусы.

И пусть вас не шокирует, что в качестве примера приведены проститутки. Это не значит, что автор предлагает вам перенять их образ жизни. Но всем известная поговорка, что каждый мужчина мечтает, чтобы в постели жена была «развратницей», а в повседневной жизни — «монашкой», действительно отражает взгляды многих мужчин.

Поэтому кое в чем можно воспользоваться и опытом профессионалок, «жриц любви». Не каждой женщине дано понравиться и возбудить любого мужчину, который заплатил «за любовь». А проституткам это удается. Если мужчина не будет к ней испытывать влечения, то у него не будет эрекции, а значит, проститутка «не отработает» своих денег. Или же ей придется здорово потрудиться, так как она не может оставить «клиента» неудовлетворенным.

Поэтому она пользуется различными ухищрениями, чтобы казаться «клиенту» сексуально привлекательной.

Не только проститутки, но и стриптизерши тоже всегда выступают в красивом белье. У любой киноактрисы, играющей эротическую сцену, тоже красивое белье. И те, и другие возбуждают многих мужчин, даже тех, которые знают, что им никогда не посчастливится оказаться в постели с секс-символом.

Никто из стриптизерш «не возится» с колготками, так как их очень трудно красиво снять. А как красиво женщины снимают чулки и как это действует на мужчин, вы тоже наверняка имели возможность увидеть в кинофильмах.

Так что не забывайте о красивом белье, если собираетесь «соблазнять» собственного мужа. Легкий полупрозрачный пеньюар, сквозь который угадываются контуры тела, — тоже сильное оружие, если им умело пользуется женщина.

А еще лучше — отсутствие трусиков под легким халатом, если ваш муж «случайно» это заметит.

Многие знаменитые красавицы, секс-символы не только на экране, но и опытные любовницы в жизни, вообще не носят белья под одеждой, и это очень возбуждает мужчин. Например, у Мэрилин Монро никогда не было нижнего белья, она его не носила и в нем не нуждалась.

Вспомните знаменитую сцену с Шарон Стоун из фильма «Основной инстинкт», которая сделала ее суперзвездой, — всего лишь отсутствие белья ■ на несколько секунд раздвинутые колени. А ее слова при прощании с героем Майкла Дугласа: «Но вы же знаете, что на мне нет нижнего белья», — надолго лишили его душевного покоя.

Хотя, казалось бы, какая разница — нет белья, но есть же платье, и это тоже преграда до обнаженного тела, а, однако, такая «мелочь» может мгновенно возбудить мужчину. Во-первых, он при этом фантазирует, что же под платьем, а во-вторых, этим самым женщина как бы дает понять, что она готова «уступить», и сделала это намеренно.

Можно попробовать воссоздать сцену из эротического фильма, если она вам обоим понравилась и вы знаете, что мужа она «заводит». Это можно сделать экспромтом, как будто эта мысль только что пришла вам в голову. Или же заранее договориться с мужем «поиграть в новую игру». Даже если вы не Ким Бэссинджер, Деми Мур или Шарон Стоун, но ведь ваш муж любит вас, а не кинозвезду. А даже если он будет во время игры фантазировать, что держит в объятиях одну из голливудских красавиц — очень хорошо. Эротические фантазии никогда не расценивались как измена.

Можно поиграть в игру с завязанными глазами — найдет вас муж, значит, получит приз, ■ сегодня он «заказывает» свой вариант. А если не найдет — получит «штраф», и тогда вы решаете, что он должен для вас сделать.

Если у вас красивая фигура, вы молоды, музыкальны и пластичны, попробуйте хоть раз в жизни исполнить под музыку стриптиз для своего мужа. Но не экспромтом, а вначале потренируйтесь в одиночестве. Или запишите свой стриптиз на видеокассету и покажите мужу. Но только при условии, что у вас хорошо получится. Вначале посмотрите свой фильм сами, и если вы сами себе понравитесь — рискните. Конечно, у вас никогда не получится как у настоящих профессионалок, они этому учатся довольно долго. Но с другой стороны, вашему мужу тоже вряд ли удастся стать сексуальным партнером настоящей стриптизерши, верно?

Но если у вас не очень получается, то лучше не рисковать. Это может привести к прямо противоположному эффекту. Но все зависит от вашего мужа.

Если он вас любит, то оценит ваши старания. А если нет, то не стоит ради него и стараться.

Современные сексологи дают много хороших советов, как разнообразить сексуальную жизнь и «оживить» влечение, если вы чувствуете, что оно начинает угасать.

Психолог В.Меньшинин рекомендует женщинам несколько простых правил.

Не уставайте играть с мужем в эротические игры.

Как бы вы ни устали, всегда откликайтесь на любовный призыв вашего мужа.

Не воспринимайте как несказанное оскорбление затею мужа купить вибратор для вас. Скорее всего, ему прискучил однообразный секс и он хочет испытать новые ощущения.

Работайте над собой, работайте над собственным телом. И ваша «половинка» никогда не станет заглядываться на других женщин.

ЧТО МЕН

Сексуальная
системы. Если у
это подавляет се
каких сексуальн

Многие годы
ны-труженицы.
возраста женщин
жать и воспитыв
тем более сексуал

Равноправие в
имела право рабо
боты она должна

Несмотря на г
вероятную заботу
венными льготами
пуск и отпуск по
должна была лома
выйти на работу,
стажа. Когда отпус
ли так, как будто
был неоплачиваем
и право вернуть
материальной
были вынужде
больше всего ну
был всего этого
следствии выявля

Отработав на с
придя домой нагру
семью, стирать, уб

О какой норма
ритм жизни длится
десятилетиями! Даж
ментом под грузом
ную жизнью и неск
ную.

Секс и тяжелый
ляющее большинство
много уступаая мужу

Глава 10

ЧТО МЕШАЕТ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ

Сексуальная жизнь тесно связана с деятельностью центральной нервной системы. Если у женщины плохое настроение, масса проблем и забот, то все это подавляет сексуальное влечение — даже у тех женщин, у которых нет никаких сексуальных нарушений, пропадает желание заниматься сексом.

Многие годы в нашей стране создавался образ женщины-матери и женщины-труженицы. С самого начала своей сознательной жизни и до пожилого возраста женщина должна была трудиться, трудиться и еще раз трудиться, рожать и воспитывать детей и снова трудиться на благо общества. Ее личная, а тем более сексуальная жизнь никого не волновала.

Равноправие в нашей стране понималось весьма своеобразно — женщина имела право работать на самых тяжелых работах, как и мужчина, а после работы она должна была продолжать свою «трудовую вахту» и дома.

Несмотря на громкие лозунги о том, что государство якобы проявляет невероятную заботу о здоровье женщины и подрастающего поколения, единственными льготами женщин, по сравнению с мужчинами, был декретный отпуск и отпуск по уходу за ребенком. А после окончания отпуска женщина должна была ломать голову, куда бы пристроить маленького ребенка, чтобы выйти на работу, иначе она теряла и свое место, и непрерывность трудового стажа. Когда отпуск по уходу за ребенком немного продлили, об этом говорили так, как будто женщинам сделали величайшие поблажки, хотя этот отпуск был неоплачиваемым — за женщиной всего лишь сохранялись трудовой стаж и право вернуться на прежнее место работы. Но многие женщины не имели материальной возможности сидеть с ребенком в неоплачиваемом отпуске и были вынуждены выходить на работу. А ребенок в том возрасте, когда он больше всего нуждается в присутствии матери, ее заботе, ласке и внимании, был всего этого лишен. Выросло новое поколение детей, у которых впоследствии выявлялись все негативные последствия такого воспитания.

Отработав на своей работе «от звонка до звонка», отстояв в очередях и придя домой нагруженная сумками, женщина должна была стряпать на всю семью, стирать, убирать и заниматься с детьми.

О какой нормальной сексуальной жизни может идти речь, если такой ритм жизни длится у подавляющего большинства наших женщин годами и десятилетиями! Даже самая жизнерадостная женщина с нормальным темпераментом под грузом всех забот через несколько лет превращалась в замученную жизнью и нескончаемыми проблемами, вечно озабоченную и подавленную.

Секс и тяжелый груз проблем несовместимы. Не удивительно, что подавляющее большинство наших женщин не испытывали от секса ничего, пассивно уступая мужу и желая, чтобы половой акт поскорее закончился и можно было уснуть, чтобы завтра все повторилось сначала.

Подавляющее большинство наших женщин страдает неврозами различной степени выраженности. Они и сами не понимают, что больны неврозом,

свою повышенную утомляемость они объясняют своей высокой нагрузкой, а плохое настроение — множеством мелких и крупных неприятностей.

Женщины не обращаются к психиатру, невроз длится годами и десятилетиями, его проявления утяжеляются, и в конце концов происходит невротическое развитие личности, которое уже очень трудно лечить, так как невротические нарушения включаются в структуру личности.

Наиболее частым из неврозов является неврастения. Ее основным симптомом — так называемая раздражительная слабость. Она проявляется в чрезмерном реагировании по случайному или малозначительному поводу, раздражительностью, несдержанностью эмоций, повышенной возбудимостью, что ранее человеку было несвойственно.

Но даже бурные эмоциональные проявления обычно непродолжительны и быстро истощаются. Повышенная возбудимость может без всякой причины или по незначительному поводу перейти в слезы и рыдания.

Женщина становится нетерпеливой, иногда суетливой. Ожидание бывает для нее крайне мучительным. Она не может долго заниматься однообразным делом, старается все сделать поскорее, хотя и чувствует себя очень усталой.

Если женщина работает сидя, она вынуждена постоянно менять позу, стул кажется ей жестким и неудобным, она то встает, чтобы немного размяться, то вновь садится, подкладывает на сиденье что-нибудь мягкое, но и так ей неудобно. Она не может сосредоточиться на своей работе, отвлекается и мечтает, чтобы эта работа побыстрее закончилась.

Женщины, работающие стоя, быстро устают, у них затекают руки и ноги, ноет спина, все тело тяжелеет, они вынуждены присесть.

Если женщина работает с документами и с цифрами, она не может сконцентрироваться на своем деле, ей становится трудно считать и запоминать, она по нескольку раз пересчитывает полученные результаты, может что-то пропустить и вновь повторяет счетные операции и переделывает документы.

Иногда возникает такой симптом, как «усталость, не знающая покоя». Женщина крайне переутомлена, ей хочется побыстрее закончить работу, но, закончив ее, она берется за новое дело, говоря себе: «Вот закончу и потом передохну», — а потом за новое дело и так до тех пор, пока она не рухнет в постель в полном изнеможении.

Женщина, больная неврастением, не может контролировать свои эмоции, владеть своими чувствами, не может преодолеть чувство недовольства всем, что ее окружает, другими людьми и собой ■ от этого страдает, понимая, что изменилась.

Больные неврастением невыдержанны по пустякам, по ничтожному поводу могут сильно расстроиться, обидеться и расплакаться. У них существует постоянная готовность ответить реакцией обиды и раздражения даже по мелочам.

Настроение чаще всего пониженное и неустойчивое — подавленность сменяется слезливостью. Больные неврастением испытывают постоянное недовольство собой. Их самочувствие и настроение постоянно колеблются в зависимости от внешних причин. Периодически возникает тоска, больные испытывают чувство безысходности, неспособности что-либо изменить.

Хуже всего настроение ■ самочувствие по утрам. Через некоторое время, например придя в свой профессиональный коллектив, женщина, больная неврастением, немного «разгуливается», но в процессе самой работы вновь нарастает утомление, и все проявления болезни снова возвращаются.

Если раньше она была общительной, имела много друзей, то теперь все ей быстро надоедает, утомляет и раздражает. Она может сорваться и накричать

на своих друзей, а они не понимают, что с нею происходит, и могут возникнуть конфликты.

Женщина ощущает постоянное чувство усталости. Она испытывает затруднения в интеллектуальной деятельности, становится рассеянной, не может сосредоточиться и сконцентрировать свое внимание, не может думать, плохо усваивает новый материал в процессе работы или обучения, не может воспроизвести прочитанного, плохо запоминает, особенно отвлеченные понятия, цифры, даты, имена, номера телефонов.

Больная неврастением часто теряет нить мысли, не может вспомнить то, о чем только что говорила. Начав работу, через несколько минут она ловит себя на мысли, что думает совсем о другом.

Резко ухудшается трудоспособность. Тем не менее женщина пытается выполнять свои обязанности. Но при попытке заставить себя работать усиливаются слабость, чувство разбитости, головная боль, раздражительность, недовольство собой и всеми вокруг.

Все это еще больше угнетает больных. Но, зная, что работу необходимо закончить, они изо всех сил стараются сделать ее, пытаются наверстать упущенное, подчас берутся сразу за несколько дел, но продуктивность их деятельности значительно снижена, и ни одного дела они не могут довести до конца из-за отвлекаемости и истощаемости.

Эти неудачи еще больше расстраивают больных, ухудшается самочувствие и настроение, и они начинают считать себя полностью несостоятельными.

В более легких случаях больная неврастением может как-то сдерживаться на работе, стараясь не проявлять раздражения в своем профессиональном коллективе, но домой приходит совершенно измученной, опустошенной, ничем не может заниматься, но если необходимо выполнять домашние обязанности, то это ее еще больше утомляет, и она может сорваться на членов своей семьи — мужа, детей, родителей, а после такой вспышки сама начинает плакать и просить у них прощения.

В более серьезных случаях женщина не в состоянии что-то делать дома и, приходя с работы, ложится и лежит, не засыпая, с закрытыми глазами или бездумно смотрит в одну точку. Некоторые больные жалуются на чувство пустоты в голове. Им не хочется ни читать, ни смотреть телевизор, ни слушать музыку. Громкие звуки их еще больше раздражают.

В тяжелых случаях неврастении больные становятся вялыми, ко всему безразличными, безвольными, они ничего не могут делать, все валится у них из рук. Больные не только не могут работать, но даже не хотят развлекаться, им все безразлично.

При неврастении очень сильно нарушается сон. Больные долго не могут заснуть, их раздражают любые звуки, но и в тишине они не могут уснуть. Сон поверхностный, с тревожными сновидениями. При малейшем шуме или из-за неприятных сновидений больные часто просыпаются среди ночи.

Одним из частых симптомов неврастении является отсутствие чувства отдыха после сна. Утром больные встают вялыми, ощущают разбитость, чувство усталости, сон не восстанавливает их силы. У некоторых больных неврастением наблюдается сонливость днем и бессонница ночью.

У многих больных неврастением наблюдается постоянная или периодическая головная боль. Она имеет давящий, стягивающий характер, больные жалуются, что голову стягивает, как обручем, и поэтому психиатры называют ее «каскай неврастеника».

Головная боль усиливается при волнении, при попытке сосредоточиться и продолжить работу. Иногда головная боль имеет пульсирующий характер. Может быть шум в ушах, совпадающий с пульсацией в голове.

Головную боль психиатры всегда расценивают как ненормальное явление. При неврастении головная боль свидетельствует о переутомлении при умственной деятельности.

Появляется повышенная чувствительность ко всем внешним раздражителям. Больных раздражает яркий свет, появляются резь в глазах и неприятные ощущения, усиливается головная боль. Шум и громкие голоса тоже раздражают, хотя раньше это не беспокоило.

Больные неврастением плохо переносят изменения погоды, перепад температуры. В жару у них усиливается потливость, в холодную погоду они ощущают зябкость, холодеют руки и ноги, они кутаются в теплую одежду, но она их не согревает.

Раздражают и прикосновения к коже — белье и одежда кажутся им грубыми, вызывают неприятные ощущения, они не носят синтетическую одежду, так как в ней они сильно потеют, не любят и шерстяную, так как она колется и царапает кожу.

У больных неврастением снижается или пропадает аппетит. Иногда может возникать острое чувство голода, но, едва они приступят к еде, аппетит исчезает, и может даже возникнуть отвращение к пище. Вместе с тем появляются чувство тяжести в области желудка, отрыжка, изжога, вздутие живота и повышенное отхождение газов, урчание в животе и запоры.

При неврастении всегда наблюдаются нарушения, которые называются вегетативными расстройствами, — это сердцебиение, чувство замирания сердца или перебоев в его работе, ощущение «работы сердца», боли в области сердца сжимающего или сжимающего характера, пониженное или, наоборот, повышенное артериальное давление, одышка, потливость, похолодание рук и ног, ощущение, что в животе что-то сжимается, урчит, перекачивается, и многие другие. При волнении или физической нагрузке они усиливаются, но могут быстро исчезнуть.

Больные неврастением склонны к анализу своих ощущений, они с тревогой прислушиваются к работе сердца, кишечника и других внутренних органов, начинают думать, что у них какое-то непонятное серьезное заболевание, постоянно жалуются на здоровье, плохое самочувствие, неприятные ощущения, находят у себя признаки то одного, то другого опасного заболевания (рак, стенокардия и прочее), и это еще больше ухудшает их общее состояние.

Вегетативные расстройства могут быть настолько выраженными, что больные вынуждены обратиться к врачу. Но обычно они не идут к психиатру, хотя именно психиатр быстрее всего помог бы им, а обращаются к терапевту или невропатологу.

В прежние годы терапевты даже ставили такие диагнозы, как «невроз сердца», «невроз желудка», так как при обследовании никаких серьезных заболеваний внутренних органов не находили, а все нарушения имели функциональный характер, что подразумевает нарушение лишь функции, деятельности органа, в отличие от органических — когда в самом органе происходят какие-либо изменения. Но нет никакого смысла отрывать следствие от причины, поскольку они взаимосвязаны. Именно психические нарушения обуславливают функциональные нарушения деятельности внутренних органов, и если устранить причину этих нарушений, то сами собой пройдут и все вегетативные нарушения.

А некоторые больные неврастением годами безуспешно лечатся у терапевта по поводу «невроза сердца» или «невроза желудка», и им не помогают никакие назначенные врачом лекарства, поскольку основная болезнь — неврастения — остается нераспознанной.

Неврастенические нарушения резко отрицательно отражаются на сексуаль-

ной жизни. Невротич-
больных нет никак
сексуальная жизнь ж
сят многие наруше

Клинический пример

Настя Л., 29 лет, об-
зательстве, замужем.
Родилась в интел-
заболеваниями насл-
лась нормально.

По характеру На-
дисциплинированна-
ручение старалась сд-
лась на одни пятерк-

ветственные поручен-
в порядке конспекти-
чтобы списать консп-
да, на занятия прихо-

Особым внимани-
не сторонилась. Не
миллионная, но с за-
била — украшений.

На пятом курсе выш-
был похож на нее. Ч-
После окончания

издательство. Работа
она работала только
стал расширяться. Д-

Настя всегда была н-
помочь, и к ней ста-
полномочия. Вернул-

всех посетителей и
мостоятельно прини-
коллеги обращались
всех уходила.

Помимо чисто ре-
вых. Порой из-за т-
телефонных звонко-

рукопись и была вы-
не смолкал телефон-
коллегам, то заказч-

то, если работа бы-
кошлеп. Бывало, что
подряд она не име-

уезжал на все лето
Муж частенько
вместе провела от-

виновато улыбалась
все успеть, а скоро
легче ей не станови-
уarme мелких и кру-

ной жизни. Невротические расстройства подавляют сексуальное влечение, и у больных нет никакого желания заниматься сексом. Даже если в прошлом сексуальная жизнь женщины была нормальной, при развитии невроза возникают многие нарушения и отказ от интимной жизни.

Клинический пример

Настя Л., 29 лет, образование высшее, филолог, работает редактором в издательстве, замужем, дочери 6 лет.

Родилась в интеллигентной семье, младшая из двух детей. Психическими заболеваниями наследственность неотягощена. В детстве росла и развивалась нормально.

По характеру Настя спокойная, уравновешенная, в меру общительная, дисциплинированная, с повышенным чувством ответственности, любое поручение старалась сделать как можно лучше. В школе и в университете училась на одни пятерки, была старостой класса, старостой группы. Самые ответственные поручения педагоги доверяли именно Насте. У нее всегда были в порядке конспекты, и сокурсники перед сессией обращались к Насте, чтобы списать конспекты пропущенных лекций. Она никогда не опаздывала, на занятия приходила раньше всех.

Особым вниманием противоположного пола не пользовалась, но ребят не сторонилась. Не считала себя ни дурнушкой, ни красавицей. Довольно миловидная, но с заурядной внешностью. Одевалась всегда скромно, не любила ни украшений, ни модной одежды. В общении корректна, сдержанна. На пятом курсе вышла замуж за сокурсника, который по характеру в чем-то был похож на нее. Через год родила дочь.

После окончания отпуска по уходу за ребенком устроилась редактором в издательство. Работа ей нравилась, Настю все любили и уважали. Вначале она работала только с рукописями, но постепенно круг ее обязанностей стал расширяться. Директор издательства часто бывал в командировках, а Настя всегда была на месте. Она была в курсе всех дел, всегда была готова помочь, и к ней стали обращаться с разными вопросами, превышавшими ее полномочия. Вернувшись из командировки директору она докладывала о всех посетителях и насущных проблемах, и со временем он позволил ей самостоятельно принимать решения в его отсутствие. Со всеми проблемами коллеги обращались к Насте. Она раньше всех приходила на работу и позже всех уходила.

Помимо чисто редакторских обязанностей, у Насти появилось много новых. Порой из-за текучки, многих мелких неотложных дел, непрерывных телефонных звонков и потока посетителей Настя не успевала редактировать рукопись и была вынуждена брать ее домой, сидела ночами. Вечером у нее не смолкал телефон, и ей самой приходилось часто звонить то авторам, то коллегам, то заказчикам. В работе у нее было много рукописей, а кроме того, если работа была срочной, Насте приходилось подменять заболевших коллег. Бывало, что работала дома и в выходные, и в праздники. Два года подряд она не имела возможности взять летний отпуск, так как директор уезжал на все лето и все его обязанности ложились на плечи Насти.

Муж частенько ворчал, что совсем не видит Настю, что они не могут вместе провести отпуск, у нее совсем нет времени для семьи. Настя лишь виновато улыбалась и оправдывалась, что сейчас идет срочная работа, надо все успеть, а скоро вернется директор и ей будет легче. Но дни шли, а все успеть не становилось. Все дела были срочными, нужно было помнить об уйме мелких и крупных проблем и вовремя решать их. Настя никогда не

отказывалась, не перекладывала дела на плечи других сотрудников. Некоторые из ее коллег намеренно или ненамеренно выполняли работу недостаточно качественно, и Насте приходилось их постоянно контролировать или делать за них их работу. По складу своего характера она не любила конфликтов, не умела ругать других за манкирование своими обязанностями, а кроме того, она по-прежнему числилась редактором, хотя на самом деле исполняла обязанности заместителя директора.

Домой Настя приходила вконец измученной. Муж взял на себя многие обязанности по дому, сам покупал продукты и готовил дочери нехитрый ужин, но постоянно ворчал. Его раздражали телефонные звонки, потому что Насте звонили до позднего вечера, а она отказывалась отключить телефон, так как ждала важного звонка. У них была небольшая двухкомнатная квартира. Одна комната была детской, другая спальней. У Насти не было своего угла, где бы она могла работать, чтобы никому не мешать, некуда было поставить письменный стол, и она работала на кухне, а муж сердился, что кухонный стол постоянно завален рукописями и документами. Ему мешал свет, падающий из застекленной двери кухни, где Настя сидела над рукописью до глубокой ночи.

Закончив работу в два-три часа ночи, Настя без сил падала в постель, но долго не могла уснуть, повторяя про себя, что нужно сделать завтра. Вставала она в 7 часов, чтобы приготовить завтрак мужу и дочке, а потом отводила дочь в детский сад. Утром аппетита у нее не было, и она ограничивалась чашкой кофе. Настя постоянно не высыпалась, уже с утра она чувствовала себя вялой, а после часа езды в транспорте приходила на работу вконец измотанной. Но на работе, где вокруг постоянно были люди, она активизировалась. На работе она постоянно подбадривала себя крепким кофе и за день выпивала более 15 чашек. Есть ей совершенно не хотелось, а кроме того, у нее просто не было времени, чтобы перекусить. Иногда на ходу перехватив бутерброд или печенье, Настя работала до позднего вечера. А на завтра все снова повторялось.

У них все чаще были мелкие стычки и крупные ссоры с мужем. Помимо упреков в вечной занятости жены, муж предъявлял ей вполне обоснованные претензии за то, что она постоянно уклоняется от интимной близости. Она каждый день ложилась так поздно и так уставала, что ей было совсем не до секса.

Раньше у них была гармоничная сексуальная жизнь, и оба были довольны. А теперь Насте совсем не хотелось заниматься сексом. Иногда муж перед тем, как лечь спать, ласково целовал ее и уговаривал лечь пораньше и весьма красноречиво подмигивал. Но Настя с раздражением отмахивалась, говоря, что ее голова занята совсем другими заботами. Муж обижался и не разговаривал с нею по нескольку дней.

Вспомнив, что они не были близки уже несколько месяцев, Настя чувствовала себя виноватой и решалась откликнуться на любовный призыв мужа. Но даже во время интимной близости она никак не могла отключиться от своих забот. Раньше она легко возбуждалась, а теперь, несмотря на длительные ласки мужа, у нее ничего не получалось. Навязчиво всплывала какая-нибудь проблема, которую она обдумывала до этого, и это мешало ей возбуждаться. После нескольких безуспешных попыток муж сердито говорил ей, что Настя в постели — «как английская леди Викторианской эпохи» и ему гораздо проще заниматься самоудовлетворением, чем полчаса безуспешно стараться возбудить жену.

Настя огорчалась, частенько плакала, обещала, что изменит свою жизнь, но все шло как прежде. Она очень уставала и мечтала только о том, чтобы

как следует выспаться, сама себе давала обещание, что в выходные обязательно отоспится. Но утром в субботу или в воскресенье ее будил междугородний звонок одного из авторов, над рукописью которого она в данный момент работала, и Настя, ворча и чертыхаясь, была вынуждена вставать. А уснуть после длительных телефонных переговоров уже не удавалось. Но даже если никто не звонил, то утром Настя просыпалась от грохота кастрюль и звяканья посуды, когда муж готовил завтрак, или беготни и смеха дочери, или их препирательств насчет завтрака — дочь не хочет кашу, а хочет яичницу, или наоборот. Бывало, что Настя с раздражением кричала им из спальни, чтобы они прекратили шуметь и дали ей выспаться хотя бы в выходные. Но муж заявлял, что вся семья не может ходить по струнке только лишь из-за того, что Настя «чокнулась на своей работе», которая не приносит ей ни денег, ни славы, а одни лишь хлопоты и головную боль.

После разговора с мужем на повышенных тонах Настя тем более не могла уснуть и ходила целый день подавленная, коря себя за несдержанность и давая себе обещание, что с завтрашнего дня постарается изменить ритм своей работы, так как дальше так продолжаться уже не может. Но когда она приходила на работу, она тут же забывала о своих благих намерениях и опять впрягалась в привычную лямку.

Настя похудела, потеряла аппетит, плохо засыпала, утром вставала разбитой и с отвращением думала, что опять ее ожидает обычная текучка, суета и куча дел, которые никогда не кончаются. Даже любимая работа уже ее раздражала. Настя стала рассеянной, теряла важные документы, забывала о встречах и важных делах. Ей пришлось завести ежедневник, в который она записывала все, что нужно сделать, хотя раньше у нее была прекрасная память. Разговаривая с кем-либо, она постоянно теряла нить беседы и иногда внезапно замолкала, растерянно спрашивая собеседника, о чем они только что говорили.

Сидя над очередной рукописью, она порой тупо смотрела на страницу, не понимая, что там написано и не запоминая прочитанного. Ей стало трудно сосредоточиться, она по нескольку раз перечитывала фразу, и она казалась ей топорной, громоздкой.

Раньше у Насти был легкий стиль, и фразы складывались сами собой. Если она чувствовала живой сюжет, но у автора был тяжелый слог, она с легкостью правила рукопись, добиваясь, чтобы стиль изложения был гладким. За это ее и ценили в издательстве и опытные сотрудники, и директор. Ее всегда хвалили, а директор говорил, что она соавтор произведения, а не просто редактор.

Теперь же Насте ничего не нравилось из прочитанного, ее раздражали повторы или безграмотность автора, она сердилась и бросала работу над рукописью, а директору говорила, что автор бездарен и никакая литературная обработка не поможет.

Директор доверял ее профессионализму и прислушивался к ее мнению, но однажды не согласился с ее оценкой очередного романа, стал с ней спорить и обвинять ее в излишней придирчивости и утрате литературного «нюха». Настя вскипела, чего с ней раньше никогда не случалось, швырнула рукопись на стол директору, от чего листы рассыпались по всему кабинету, и выбежала, хлопнув дверью. Ее всю трясло от возмущения и обиды, и она на весь день была выбита из колеи. У нее заболело сердце, хотя раньше такого никогда не было, и ей пришлось выпить валокордин. С работы Настя ушла раньше обычного и пришла домой, чувствуя себя больной и разбитой. Муж встревожился, уложил ее в постель, а утром вызвал врача. Тот сказал,

что у Насти вегетативно-сосудистая дистония, и выписал больничный лист. Но поболеть Насте не дали. С утра позвонил встревоженный директор, извинился за свою резкость ■ сказал, что Настя совершенно права, роман бездарный, но автору уже выплачен аванс, прежние его книги неплохо раскупались и издавать его все же придется. Потом звонили сотрудники по разным неотложным делам, и большую часть дня Настя решала по телефону текущие вопросы. Муж в это время был на работе, а придя вечером, он решительно отключил телефон и заявил, что Настя скоро совсем сляжет, если и дальше будет так беспечно относиться к собственному здоровью.

Настя смирилась, но нерешенные дела не давали ей уснуть. На следующий день у нее была назначена встреча с автором, который приехал из другого города, и директор позвонил ей, спрашивая, как быть. Никто, кроме Насти, не читал рукопись и не мог снять вопросы, и она пообещала приехать. Она решила, что съездит всего на пару часов и успеет вернуться до прихода мужа. Но на работе, как всегда, нашлось множество срочных дел, и Настя спохватилась только под вечер.

Рассерженный муж настоял, чтобы она немедленно взяла отпуск и они уедут отдыхать, так как если Настя останется в Москве, то отдохнуть ей не дадут. Настя поговорила с директором, но тот стал уговаривать ее взять отпуск осенью, так как его самого летом не будет и он очень рассчитывал на то, что Настя его подменит. Последнее время он постоянно бывал в разъездах, часто без какой-либо необходимости ездил за границу и все меньше времени уделял работе, переложив большинство своих обязанностей на Настю. Но тут она проявила твердость и сказала, что уже три года не брала отпуск и намерена отдыхать все лето.

Месяц Настя провела с мужем и дочерью на море, затем два месяца жила на даче родителей мужа, с удовольствием возилась в саду. Она хорошо отдохнула, загорела, окрепла ■ повеселела. Муж был очень доволен. Их интимные отношения восстановились.

После отпуска все началось сначала. Снова бесконечные телефонные звонки, встречи с людьми, неотложные дела, суета и хлопоты, постоянный «недосып». С каждым днем Насте было все труднее и труднее работать. Продуктивность ее работы снизилась, она постоянно не укладывалась в сроки, задерживала рукописи, что еще больше нервировало Настю. Сидя до поздней ночи над очередной рукописью, она успевала отредактировать всего несколько страниц. Ей казалось, что она теряет свою профессиональную квалификацию, разучилась писать легко.

Настя стала раздражительной, несдержанной, часто плакала по незначительному поводу. Если к дочери приходили подружки и дети затевали шумную возню, то Настя раздражалась и кричала, чтобы они прекратили шуметь, так как мешают ей сосредоточиться. Если муж ворчал или упрекал ее, она могла вспылить и наговорить ему грубостей. Он обижался и уходил в другую комнату, а Настя плакала, винила себя за несдержанность и шла к нему просить прощения. Муж был довольно покладистым и отходчивым, долго не дулся, и они мирились. Настя обещала, что будет следить за собой, но уже через некоторое время могла вновь вспылить из-за пустяка. Он жалел ее, уговаривал перейти на более спокойную работу, тем более что зарабатывала Настя немного. Но Настя любила свою работу, ей нравилось, что их издательство выпускает хорошие книги, и она не представляла себя на другом месте. Но она сама понимала, что дальше так продолжаться не может, и, когда муж сказал, что нужно обратиться к специалисту, она не стала возражать.

Если неврастению не лечить или лечить неправильно, без учета причины, которая ее вызвала, то болезнь прогрессирует. В динамике неврастения выделяют три стадии.

Начальная стадия неврастения характеризуется в основном раздражительностью, повышенной возбудимостью.

Вторая стадия проявляется раздражительной слабостью, повышенной чувствительностью к внешним раздражителям, эмоциональной несдержанностью.

И в третьей стадии наблюдаются вялость, слабость, апатия, снижение интереса к окружающему, постоянное чувство усталости, быстрая истощаемость при любой работе, снижение трудоспособности, сонливость и постоянно подавленное настроение.

Легкие проявления неврастения при переутомлении могут быть почти у каждого человека.

Как дальше будет протекать болезнь, если ее правильно не лечить, зависит от типа нервной системы (слабый или сильный), общего состояния организма, а также наличия или отсутствия конфликтной ситуации — на работе, в семье, с близким человеком.

При слабом типе нервной системы, особенно если обстоятельства складываются неблагоприятно, неврастения может продолжаться многие годы. У больных быстро происходит переход от повышенной возбудимости к слабости и истощаемости.

У людей с сильным типом нервной системы прогноз более благоприятный. При разрешении конфликтной ситуации и снижении психической нагрузки, в сочетании со сменой обстановки, отпуском или санаторно-курортным лечением, все симптомы могут пройти.

Безусловно, в книге для массового читателя невозможно дать рекомендации по лечению психического заболевания. Выбор метода лечения, его продолжительность всегда индивидуальны и зависят от многих факторов, в первую очередь от особенностей характера пациентки и клинических проявлений неврастения и ее стадии. Здесь я приведу несколько самых простых рекомендаций. Все остальное вам порекомендует врач после собеседования и обследования.

При легких признаках неврастения достаточно упорядочить режим труда, отдыха и сна. Можно перед сном полежать в теплой (но не горячей) ванне, добавив в воду хвойный экстракт или различные соли, обладающие успокаивающим действием, их сейчас продают и в аптеках, и отделах парфюмерии крупных магазинов. Хорошо действуют и теплые ножные ванны перед сном. При раздражительности, вспыльчивости можно принимать настойку валерианы или ландыша.

Но самое главное для лечения неврастения — это устранение причины, которая вызвала эмоциональное напряжение и переутомление.

Если есть такая возможность, то лучше временно переменить обстановку, взять очередной отпуск и поехать куда-нибудь в тихое, спокойное место, но не на престижный курорт, где много людей и шума и это не даст вам отдохнуть, а будет только нервировать, если у вас нет никакого желания развлекаться.

Если есть дача, то легкие работы на садовом участке могут оказать благотворное действие. Свежий воздух и легкие физические нагрузки будут способствовать улучшению сна и аппетита. Хорошо, если есть возможность хотя бы на время избавиться от повседневных рутинных домашних обязанностей, когда не надо ежедневно готовить и стирать на всю семью, а можно приготовить только легкий обед для себя.

Если с мужем у вас хорошие отношения ■ члены семьи тоже озабочены вашей болезнью, они поймут необходимость смены обстановки и полноценного отдыха. А после возвращения привычные домашние обязанности уже не покажутся вам такими скучными и будет легче их выполнять. И обстановка в семье станет более спокойной.

После отдыха желательно перейти на работу с меньшей психической, интеллектуальной нагрузкой и ответственностью, хотя бы временно, пока все симптомы болезни не исчезнут, а потом можно вернуться к прежней работе, если вы почувствуете, что уже способны с нею справиться, но при этом строго контролировать время полноценного отдыха, хорошо высыпаться и не допускать переутомления.

Студенткам можно взять академический отпуск в институте, хорошо отдохнуть, отвлечься, а затем до нового учебного года поработать, но не на такой работе, которая требует умственного напряжения.

Но при выраженной неврастении не следует заниматься самолечением и надеяться, что все пройдет. Предоставьте ваше лечение специалисту, который окажет вам квалифицированную помощь во всем необходимом объеме.

Не стоит бояться психиатров — это, как правило, высококвалифицированные специалисты, умные и думающие врачи, которые всегда исходят прежде всего из интересов пациента и всегда идут ему навстречу.

Есть целая область ■ науке психиатрии, которая называется реабилитацией психических больных. Реабилитация подразумевает помощь больному в его приспособлении (адаптации) к нормальной, повседневной жизни.

Лечение тяжелой неврастении всегда комплексное, здесь и лекарственные препараты, и курс общеукрепляющей терапии, и средства, успокаивающие или стимулирующие (в зависимости от стадии неврастении) нервную систему, а также очень важное место занимают различные методы психотерапии.

Этот комплекс воздействий на нервную систему не сможет провести врач общемедицинского профиля, поэтому не следует избегать врачей-психиатров. Лечение неврозов обычно занимаются врачи-психотерапевты, ■ постановка на учет пациенту не грозит, на работе и дальнейшей судьбе это никак не скажется.

Но если вы решительно настроены против официальных психиатрических учреждений, то сейчас к вашим услугам существует множество платных лечебных учреждений, где работают высококлассные специалисты и психиатр проведет все лечебные мероприятия анонимно.

А самый простой совет психиатра — не доводите свое состояние до того, чтобы возникли проявления неврастении. Как только появляются неврастенические нарушения, необходимо немедленно упорядочить режим труда ■ отдыха, даже если на работе вас ждет важное дело.

Не надо себя успокаивать тем, что вы закончите это дело, а уже потом отдохнете. Кончится это дело, появится новое, и вы опять будете вынуждены отложить свой отдых. А за это время неврастенические нарушения будут прогрессировать, и уже одним отдыхом вам не удастся от них избавиться, потребуются длительное лечение. Так что пользы такая отсрочка не принесет, а лишь причинит вред вашему здоровью.

Какой бы сложной ни была наша современная жизнь, здоровье — это самое главное. Потеря здоровья неминуемо скажется ■ на вашей профессиональной деятельности.

Помните главный принцип медицины — любое заболевание легче предотвратить, чем потом его долго лечить.

В целом прогноз болезни благоприятный. В результате лечения в 75% случаев наступает полное выздоровление или значительное улучшение, у 6–8%

больных происходит утяжеление болезни, а у 17–19% могут быть повторные случаи неврастения.

В тех случаях, когда болезнь вовремя не лечится, она принимает затяжной характер. Если она длится свыше 5 лет, то уже очень трудно поддается лечению и тогда психиатры говорят о невротическом развитии личности. Тогда уже не помогает даже то, что конфликт разрешился, ситуация изменилась в лучшую сторону. У больного развивается депрессия и возникают новые, ранее несвойственные ему черты характера.

Сексуальной жизни женщины мешают, во-первых, опасения нежелательной беременности и, во-вторых, гинекологические заболевания из-за многочисленных аборт.

Многие женщины, испытывая страх перед возможной беременностью и необходимостью столь болезненного способа ее прерывания, как аборт, не могут избавиться от этого страха во время половых сношений, поскольку ни одно из современных средств контрацепции не дает стопроцентной гарантии. Во время полового акта женщины скованны, напряжены, не могут расслабиться и испытывать удовольствие, что неизбежно сказывается и на сексуальном возбуждении.

Кроме того, из-за частых аборт практически у каждой женщины возникают впоследствии многие гинекологические заболевания — хронический аднексит, эндометрит, цервицит и другие. Они протекают с обострениями, когда женщина испытывает сильные боли. И в таком состоянии никакого желания близости у женщины, разумеется, нет.

Трудно в нашей стране найти женщину старше 25 лет, у которой не было бы проблем с гинекологией. А это напрямую связано и с сексуальными проблемами.

Ни в одной другой стране нет такого количества аборт, как в нашей. В других странах аборт — это чрезвычайное событие в жизни всей семьи, а не только женщины, и относятся к нему как к серьезной операции, женщина несколько дней находится в клинике, ее наблюдают гинекологи в течение длительного времени после аборт, чтобы избежать осложнений.

К сожалению, в нашей стране отношение к здоровью женщины оставляет желать лучшего.

Ни государство, ни мужья не относятся к аборту так, как должно относиться. Женщине дают освобождение на три дня, но ни у одной уважающей себя женщины просто язык не повернется, чтобы сказать своему начальнику-мужчине, что она идет на аборт, или принести такую справку из больницы, поскольку отношение к абортам в нашем обществе осуждающе-презрительное. Можно подумать, в этом есть нечто постыдное, как будто другим женщинам, в том числе и жене начальника, не приходилось переносить эту унижительную, болезненную и опасную процедуру!

Но ведь аборт — это полостная операция, во время и после которой могут быть различные осложнения — прободение матки, кровотечение, воспаление, нарушение сократительной функции матки и многое другое, вплоть до перитонита. Если аборт делается под внутривенным наркозом, то женщина длительное время выходит из наркоза и потом у нее могут быть чувство пустоты в голове, головные боли, головокружение, слабость и другие осложнения.

Все женщины знают, как происходит аборт, — утром пришла, вечером ушла. А на следующий день на работу. А иногда женщину даже не отпускают с работы на весь день, и она после аборт должна на подгибающихся от слабости ногах возвращаться на свое рабочее место. Не удивительно, что у подавляющего большинства женщин после аборт развиваются осложнения и гинекологические заболевания.

И это называется заботой о здоровье женщины! Женщин призывают рожать на благо родного государства, чтобы повышать рождаемость, а разве может женщина с целым букетом гинекологических заболеваний родить нормального ребенка!

Слов нет, чтобы выразить возмущение таким бездушным отношением к здоровью женщины. Кто принимал такие законы, которые делают наших женщин инвалидами?! Уж конечно, не женщины. Все законы в нашей стране принимают сытые, лоснящиеся, самодовольные мужчины, сидящие в правительстве и парламенте. Именно они выделяют мизерные суммы на здравоохранение. Так что пока перспективы по благополучному разрешению данной проблемы у наших женщин не предвидится.

Зато свое собственное здоровье мужчины ревностно оберегают. Стоит мужчине не так чихнуть, почувствовать боль в пояснице, в сердце, в желудке или решить, что он чересчур переутомился, — он тут же бежит за больничным листом. А уж если у него поднялась температура даже на полградуса, он ложится в постель, пишет завещание и чувствует себя умирающим. А жена должна ухаживать за ним, как за тяжелобольным.

Большинство мужей даже не провожает жену на аборт. Только женщины знают, как бывает страшно перед абортом, как все внутри дрожит мелкой дрожью, какой ужас внушают все эти блестящие медицинские инструменты, это ненавистное кресло и забрызганный кровью фартук гинеколога, как тяжело выходить из наркоза. И как хочется, чтобы перед этой варварской процедурой рядом был муж, близкий человек, который бы поддержал и успокоил! Большинство мужей даже не встречают жену из больницы после аборта, и женщина на подгибающихся ногах должна добираться сама.

И эти мужчины хотят, чтобы наши женщины вели себя с ними в постели, как «трепетная лань»? Или наоборот, чтобы женщины в постели сгорали от страсти и отдавались им с жарким пылом?!

В наши дни проблема аборта стала еще сложнее. Аборты стали платными, и их стоимость порой вдвое-втрое превышает заработную плату женщины. Где взять женщине денег на аборт, ведь на свою мизерную зарплату она должна прожить вместе с детьми целый месяц! Нет ничего удивительного, что многие женщины вынуждены использовать кустарные методы прерывания беременности в домашних условиях. А чем это чревато, всем ясно. Но что остается делать бедной женщине, если у нее нет другого выхода и нет денег на аборт!

В наличии большого числа абортов нет никакой вины наших женщин. Контрацепция (предохранение от беременности) многие годы в нашей стране была на таком примитивном уровне, ограничиваясь механическими средствами, мазями или несколькими гормональными препаратами, вызывающими множество побочных действий, что предохраняться без ущерба для собственного здоровья или сексуальных отношений наши соотечественницы не имели возможности.

Многие из наших женщин шли на риск забеременеть, чтобы не лишаться мужчину полноценных ощущений, и отказывались от применения презервативов, чтобы доставить партнеру большее наслаждение.

Отсутствие оргазма и страх забеременеть побуждает многих женщин избегать половой близости. Или же они вынуждены соглашаться, лишь уступая партнеру, чтобы не оттолкнуть его своим отказом и не потерять, опасаясь, что он, будучи недоволен ее постоянными отказами, будет искать сексуального удовлетворения с другими женщинами. Но во время полового акта они не испытывают приятных ощущений, а лишь напряженно ждут, чтобы он поскорее закончился.

Нет никакой вины женщин, когда они отказываются от половой близости из-за гинекологических заболеваний. Когда наша медицина достигнет уровня западной, тогда, можно надеяться, у нас станет больше здоровых женщин, научатся беречь здоровье своих женщин, вот тогда они и могут рассчитывать на их ответные чувства.

У некоторых женщин ограничение или даже отказ от половой жизни связан с их излишним весом. У полных женщин гораздо больше проблем, чем у стройных. Не только из-за утраты былой привлекательности и трудностей в подборе одежды (а это тоже немаловажно для женщины), но и в плане здоровья. У полных женщин гораздо чаще бывают заболевания сердца, одышка, гипертония, тромбозы, отеки, мочекаменная и желчекаменная болезнь, холецистит, запоры, колит и многие другие заболевания. Полные женщины менее подвижны, чем стройные. Остеохондроз — болезнь XX века — тоже частое явление, так как полным женщинам труднее наклоняться и больше нагрузка на позвоночник.

Кроме того, у полных женщин немало проблем с сексом. Во-первых, из-за их болезней, во-вторых, из-за утраты сексуальной привлекательности для своего партнера и, в-третьих, из-за их собственных комплексов.

Здесь могут быть два варианта — либо реально бороться с излишним весом, либо бороться с собственными комплексами.

Клинический пример

Надежда Ш., 27 лет, по профессии бухгалтер, замужем, имеет дочь 7 лет.

У женщины были проблемы с мужем, с сексуального, и межличностного характера. Бывший муж — тяжелый психопат, злоупотребляет алкоголем.

Половая жизнь с 17 лет. Дефлорацию перенесла болезненно, никаких приятных ощущений и желания близости не было, но «терпела». Оргазма с бывшим мужем никогда не испытывала. Половые сношения с ним до свадьбы были случайными, так как оба жили с родителями и встречались преимущественно в общественных местах.

После свадьбы жили у родителей мужа. Уже через полгода совместной жизни стали часто ссориться из-за пьянства мужа. В опьянении он становился еще более вспыльчивым, чем обычно, и она его даже боялась, хотя он никогда не поднимал на нее руки, но по малейшему поводу мог раскричаться и долго не успокаивался.

В сексуальном отношении муж с ней не перемонился. Если он выпил и у него возникло желание и эрекция, он без каких-либо предварительных ласк приступал к половому сношению, даже если жена совершенно не хотела близости с ним. Желание возникало у него только в состоянии опьянения, а трезвый он был раздражительным и злобным, и со временем и он сам, и близость с ним стали вызывать у нее отвращение.

В последние годы перед разводом стала твердо отказывать мужу в близости и однажды сказала ему, что он «пьяный скот» и омерзителен ей. Когда муж попытался овладеть ею силой, забрала ребенка и переехала к матери.

В 25 лет у нее впервые после замужества появился любовник, в которого «влюбилась с первого взгляда». После мужа — это второй мужчина в ее жизни.

Внешне это милостивая молодая женщина, но раньше у нее были нарушения менструального цикла, и ее лечили гормонами. А после родов у нее остался большой живот, который она обычно тщательно маскирует, подбирая соответствующую одежду. И до появления любовника эта проблема ее не очень беспокоила.

С любовником она старалась побыстрее раздеться, так, чтобы он ее не видел, если он выходил в ванную. Или сама возвращалась из ванной в халате и сразу пряталась под одеяло. Избегала поворачиваться на бок, так как тогда живот отвисал, предпочитала лежать только на спине — тогда ее живот как бы расплывался и был не так заметен.

Но однажды, когда любовник настоял на позе в коленно-локтевом положении, в течение всего полового акта она с ужасом думала, что он может почувствовать ее отвисший живот, и никак не могла переключиться с этих мыслей и настроиться на секс. Никаких приятных ощущений во время полового акта она не испытывала и мечтала лишь о том, чтобы коитус побыстрее закончился.

Конечно, любовник почувствовал ее необычное состояние и напряжение и, прервав сношение, поинтересовался, в чем дело. Она отговорила себя какой-то причиной, и в традиционной норма-позе все было нормально. Ее партнер очень внимателен к ней, и она всегда испытывает с ним оргазм.

Проблемы у них возникали из-за того, что любовник хотел ее видеть обнаженной, а она этого боялась панически. И они даже ссорились по этому поводу.

Если была возможность свидания с любовником в дневное время, она всегда отказывалась, так как шторы в его квартире были из легкого шелка и не создавали столь желанной для нее темноты. Он обижался из-за ее отказов, так как был очень влюблен, всегда ее хотел и использовал любую возможность остаться с нею наедине. А ее отговорки казались ему неубедительными, и он упрекал ее, что она его не любит и не хочет близости с ним.

Так бедная женщина мучилась почти два года. Дошло даже до того, что ее скованность во время близости и постоянные отказы любовник стал расценивать как ее неудовлетворенность их сексуальными отношениями и охлаждение к нему.

Они стали часто ссориться и гораздо чаще во время свиданий занимались не сексом, а выяснением отношений, кто кого любит или не любит и почему она все время отказывает ему в близости. Хотя часто встречаться они не могли и этими свиданиями очень дорожили, но бывало, что расходились обиженные и потом не виделись по 2–3 недели.

Однажды во время очередного свидания, которое происходило днем, она опять попыталась уклониться от близости, и они снова поссорились, затем помирились, но он продолжал «дуться». И при половой близости у него была слабая эрекция. Он так рассердился, что даже отказался от ее попыток стимуляции, резко встал и вышел из квартиры, хлопнув дверью.

Все это побудило женщину обратиться за консультацией. С одной стороны, она не могла избавиться от своих комплексов, а с другой — не хотела сделать из любовника импотента. Но оказалось, что помимо растянутых мышц живота, которые есть у многих женщин после родов, она еще и отказывается и от пирожных и сладостей.

Но она очень дорожила своим любовником и боялась его потерять, поэтому после проведенного собеседования стала резко ограничивать себя в еде, делать упражнения для мышц брюшного пресса, занялась шейпингом. Она даже хотела сделать пластическую операцию по выкачиванию жира, но потом отказалась от этой затеи. Она очень интенсивно занималась коррекцией своей фигуры и через полгода сбросила лишний вес, и от живота почти ничего не осталось.

Когда я ее после этого увидела, то с трудом узнала. И не только ее фигу-

ра изменилась, но и ее настроение. От прежней подавленной, закомплексованной женщины не осталось и следа.

Она живет с любовником в гражданском браке, постоянно соблюдает диету, делает упражнения, следит за собой и очень счастлива. В сексуальном отношении у них стало все в порядке.

Сейчас есть множество способов коррекции недостатков фигуры, начиная от аэробики, шейпинга, различных комплексов физических упражнений и до оперативных методов по удалению жира.

Не стоит забывать и о диете. Нет такой женщины, которая не была бы озабочена излишним весом. Но многие женщины больше говорят об этом, чем действительно принимают какие-то меры. В этих разговорах они находят себе самооправдание — дескать, они так стараются, но ничего не получается. Или кивают на еще более полную приятельницу — «я еще не такая толстая, как она».

Многие женщины увлекаются различными патентованными средствами, которые обещают похудание без каких-либо усилий. А именно это женщин больше всего и привлекает. Они полагают, что, как обещано в аннотации, они смогут есть все, что угодно, не отказывая себе ни в чем, а препарат якобы сам справится с излишним жиром, причем удалит его именно в тех местах, которые желательны женщине. Так не бывает.

Я знаю многих женщин, которые перепробовали все известные лекарственные препараты для похудения, постоянно покупают новинки, но никакого реального эффекта нет. Я и сама перепробовала все известные средства. Скажу со всей ответственностью, что толку от них никакого. Бывает временный эффект во время приема препарата, а когда женщина перестает его принимать, то быстро набирает прежний вес, а иногда и больший.

Кроме того, что бы ни писали в аннотации к этим препаратам, они далеко не безвредны. Большинство из них содержит средства, которые угнетают центральную нервную систему, так как основной принцип действия этих препаратов — подавление чувства голода. Но голод они подавляют не так значительно, как хотелось бы, а нервную систему подавляют. Кроме того, многие из них вызывают привыкание, так как содержат психоактивные вещества, способные вызвать зависимость. Нежелательными побочными эффектами могут быть нарушения менструального цикла, увеличение продолжительности менструаций и маточные кровотечения.

Поэтому не тратьте понапрасну деньги на патентованные средства, их разрекламированные свойства сильно преувеличены.

Различные бандажи, которые одеваются на талию и живот и будто бы могут «сognать жир» именно в том месте, куда вы его одели, тоже малоэффективны.

Обмен веществ — это общий процесс в организме, и зависит он от многих факторов, поэтому все эти прорезиненные приспособления вряд ли могут ускорить обмен веществ в изолированной части тела, даже если вы будете сильно потеть под бандажом. Одна моя приятельница перепробовала множество таких бандажей и полностью разочаровалась в них. Теперь их носит ее муж, когда у него разыгрывается приступ радикулита.

Так что похудеть, не затрачивая никакого труда и без самоограничений в диете, вряд ли удастся.

Беда многих полных женщин — повышенный аппетит. Причем многие действительно стараются себя ограничивать в еде, и от того, что их потребность не полностью реализована, они постоянно ощущают себя голодными, и им самим кажется, что они предпринимают героические усилия, чтобы поху-

дети, но у них не получается. Многие находят себе оправдание, говоря, что у них такой обмен веществ или наследственность.

Мне приходилось наблюдать таких женщин, которые совершенно искренне заявляли: «Я же ничего не ем! Я все время голодная!» А когда мы шли обедать, то на моем подносе стояли 2 тарелки — ■ закуской и со вторым блюдом, а иногда и одна тарелка с закуской, а на их подносе стояло по 5-6 тарелок. Не говоря уже о том, что через час-другой им хотелось чаю, а кто же будет пить просто чай, без чего-нибудь вкусенького?! Милые женщины, а вам это ничего не напоминает?

Поэтому такие утверждения полных женщин — всего лишь оправдания. Чем больше человек ест, тем больше он растягивает свой желудок большим количеством пищи. Для появления чувства сытости нужно, чтобы пища заполнила желудок. ■ если человек съедает меньшее количество пищи, его желудок заполнен недостаточно и нет ощущения сытости.

Но если соблюдать строгую диету в течение определенного времени, то желудок может сократиться, уменьшиться в размерах, и тогда чувство сытости наступает от гораздо меньших количеств пищи и женщина не испытывает мук голода.

Одна из моих приятельниц, которая до этого очень любила покушать, сидела на очень жесткой диете, которая под силу не каждой женщине. Основной принцип — есть часто, каждые 2 часа, но очень немного — чернослив, нежирный творог, сыр, кефир, нежирное мясо, яблоки. Через 2 месяца ее было не узнать. Она могла есть гораздо меньше и больше не чувствовала себя вечно голодной. Постоянный вес она сохраняет и до сих пор, хотя прошло уже очень много лет. И это уже не составляет для нее труда. Она привыкла есть мало, и этого ей вполне достаточно.

У одной из моих приятельниц еще с молодости была непропорциональная фигура — очень красивая до талии, примерно 44 размера, но с огромными тяжелыми бедрами 52 размера и с «галифе». Она использовала все существующие методы по коррекции недостатков фигуры, сейчас ей 49 лет, она носит 46 размер и весит 56 килограммов. Она не домохозяйка, всегда работала, кандидат медицинских наук, имеет семью и двоих детей.

Чрезмерно полным женщинам с деформированной фигурой не повредят некоторые советы. Я не диетолог, поэтому мои советы будут не профессиональными, а чисто практическими, основанными на моем собственном опыте и опыте многих моих приятельниц. Расценивайте их просто как совет женщины, которая всю жизнь боролась за свою фигуру и перепробовала множество различных диет и способов для похудения. Можете к ним прислушаться, а можете воспользоваться советами профессионалов. Главное, чтобы у вас появилось желание улучшить свою фигуру и стать более привлекательной.

К различным сложным диетам я отношусь скептически, поскольку они по большей части неприемлемы для работающей женщины. Трудно есть по часам строго определенные продукты, когда коллеги на работе то пьют чай, то все бегут на обед, а то так заработаешься, что упустишь время, когда надо было съесть 11 черносливин. Поэтому женщины нуждаются в более простых и практичных рекомендациях, которые подходят и работающим женщинам, имеющим семью, и тем, кто не работает.

Я тоже пробовала различные строгие диеты и честно признаюсь, что долго не продержалась. Однажды, твердо решив вернуться к своему привычному 46 размеру, я три месяца ела одну капусту и морковь — сырую и вареную. Дело было летом на даче, мои друзья и более полные приятельницы с аппетитом уплетали шашлыки, люля-кебаб и прочие вкусности и, очевидно из садистских побуждений, постоянно предлагали ■ мне тоже, уговаривая, что я худее

многих женщин моего возраста и еще могу себе позволить наслаждаться едой, но я держалась стойко и за столом со всякими вкусными вещами жевала свою проклятую капусту, которую с тех пор возненавидела. В животе у меня все время бурчало, а есть очень хотелось, причем именно то, чего было категорически нельзя ■ что я обычно никогда не ем — румяной горбушки с маслом, пирогов ■ пирожных. ■ обычной жизни хлеба я совершенно не ем, прочих мучных изделий тоже, ■ вообще ем мало, не ем ничего жирного, а тем более хлеба с маслом, но тут теплый хлеб с маслом и пироги мне даже снились по ночам. Ну и что в результате? Героически промучившись три месяца ■ считая каждую калорию, в итоге я похудела всего на 2 килограмма! Стоило это таких жестоких самоограничений, как вы думаете? Обозлившись на себя и на весь мир, в гостях у свекрови я наелась ее вкусных пирогов и плюнула на все эти диеты.

К сожалению, слова одной моей приятельницы: «После 30 лет полнеешь уже не от котлет, а от лет», — совершенно справедливы. До 30 лет можно ■ полнеть, и худеть, и снова полнеть, и это почти не сказывается на коже. А позже можно сильно похудеть, но это неизбежно отразится на цвете лица, кожа станет дряблой, появятся морщины.

Я никогда не была полной и в свои 47 лет ношу 46—48 размер, у меня есть и талия и все прочее, все говорят, что я выгляжу значительно моложе своих лет, но все это не благодаря какой-то особой диете, а из-за соблюдения достаточно простых принципов. Я считаю, что женщины нуждаются в более простых и практичных рекомендациях, которые подходят и работающим женщинам, имеющим семью, и тем, кто не работает.

Многие женщины утром ограничиваются чашкой кофе или чая, обедают на работе, а дома после тяжелого дня позволяют себе «расслабиться», и за ужином вместе с мужем и детьми съедают основную порцию пищи. Все диетологи говорят, что это неправильно, и вы сами прекрасно это знаете.

Но как хочется махнуть на все рукой, сказав себе: «Подумаешь, один раз живем, у меня и так мало радости в жизни, так еще в еде себя ограничивать!»

Если у вас именно так обстоят дела, то могу вам посоветовать несколько способов, которые не так сильно повлияют на ваш привычный образ жизни, при которых нет жестоких самоограничений ■ которыми я сама пользуюсь уже много лет.

Способ, которым пользуются многие француженки. Выделите для этого один день в неделю, лучше всего выходной. Всю неделю питайтесь, как привыкли. В пятницу вечером сделайте себе клизму с помощью обычной резиновой кружки Эсмарха, которая продается в любой аптеке. После этого ничего не ешьте. Пить можно сколько угодно, но без сахара. Утром в субботу вы снова делаете себе клизму, а весь день стараетесь есть творог, кефир, сыр и много фруктов и овощей. В идеальном варианте женщинам рекомендуется вообще ничего не есть в этот день, а только пить. Но поначалу это трудно, а потом вы привыкните обходиться без пищи или с минимальным ее количеством. Вечером в субботу вы снова делаете клизму и ничего уже больше не едите. А дальше всю неделю вы питаетесь по обычному распорядку. Это совсем не трудно, вы быстро привыкнете. Если почти ничего не есть в разгрузочный день, то вы за один раз сбросите два килограмма. Если все же себя жалеть и понемножку есть, то меньше, но успех будет, это проверено на практике. Повторяйте эти «три клизмы» каждую неделю, а если есть возможность и желание — то дважды в неделю.

Способ, которым пользуются многие, и я в том числе, — не только не сложный, но и полезный. Его часто используют те, кто занимается шейпингом.

Возьмите несколько стеклянных банок (от 3 до 5) и поставьте их в ряд. В каждую банку насыпьте одну столовую ложку рисовой крупы и залейте водой. Рекомендуют кипяченой, но, по-моему, это не имеет значения, можно и из-под крана. Воду меняйте ежедневно, можно и два раза в день.

Утром берете банку с края (привыкните всегда брать банку с одной и той же стороны ряда, чтобы не запутаться) и, залив рис новой порцией воды, кипятите без соли примерно 3—5 минут. Получается каша, так как рис мочепятит без соли примерно 3—5 минут. Получается каша, так как рис мочепятит без соли примерно 3—5 минут. Это ваш завтрак. Больше ничего ни пить, ни есть нельзя. В пустую банку опять насыпаете столовую ложку риса и ставите ее в другой конец ряда, а не там, где вы ее взяли. После этого не пьете и не едите до часу дня. Потом ешьте, как обычно.

На следующий день вся процедура повторяется. Вы берете банку с той же стороны, что и накануне, а вновь заполнив, ставите в конец ряда. И так каждый день. В зависимости от количества используемых банок ваш рис будет вымачиваться столько дней, сколько у вас банок. Чем дольше мокнет рис, тем эффективнее. Некоторые женщины умудряются вымачивать его по 7 дней, используя по 7 банок, но это непросто, рис может закиснуть.

Этот способ похудения очень полезен тем, что вымоченный рис является сорбентом и удаляет многие шлаки из организма. И он совсем не сложный, потерпеть до часу дня — вполне по силам любой женщине. Вначале эта каша без соли покажется вам противной, но со временем вы привыкнете. Вы можете пользоваться этим способом столько времени, сколько вы сами захотите. Можно устраивать себе небольшие перерывы, а можно и несколько месяцев завтракать вымоченным рисом. Это пойдет только на пользу.

Одна моя приятельница худела с помощью сухого вина и сыра. Весь день — только нежирный сыр и понемножку сухого вина. Естественно, это тоже должен быть выходной день, не будете же вы на работе пить вино. На тошак даже небольшое количество вина вызывает легкое опьянение, поэтому моя приятельница очень любит эту диету, так как весь день она находится в очень легком подпитии и прекрасно себя чувствует. Говорит, что есть совсем не хочется. Не бойтесь, что вы сопьетесь, от этого еще никто не спивался, если вы будете знать меру. Вина, конечно, нужно немного, только «для тонуса» ■ чтобы отбить чувство голода. Когда я привела этот способ в своей предыдущей книге, он очень понравился многим женщинам, и они потом говорили мне, что охотно используют его, — и полезно, и приятно. Но у некоторых людей небольшие количества спиртного, наоборот, усиливают аппетит, таким эта диета не годится. Не стоит ее использовать, если муж очень возражает, что жена по субботам всегда слегка навеселе.

Другая моя приятельница утверждает, что если человек длительное время питается одним и тем же продуктом, то он организмом не усваивается. Научилась в специализированной клинике для похудения и сбросила там двадцать килограммов. Раз в неделю она устраивает себе такой разгрузочный минимум жира и углеводов, — мясо, кефир и другие кисломолочные продукты. Но главное, чтобы вы весь день ели только один вид продукта, тогда, по моему мнению, он не будет усваиваться организмом. А чувства голода не будет, так как есть можно в неограниченных количествах. Я ей верю, так как в модности она была настоящей пышкой, а после лечения в клинике она уже двадцать лет соблюдает этот принцип и очень стройная.

Как видите, эти рекомендации довольно просты, и что самое главное — проверены многолетней практикой.

А сложные диеты малоэффективны тем, что женщина долгое время огра-

ничивает себя во всем, считая каждую калорию. А когда она добивается определенных результатов, то думает, что теперь должна себя «вознаградить» за столь героические усилия, и очень скоро набирает прежний вес, а иногда даже ■ **большой**.

Еще несколько простых советов.

Никогда не доедайте за детьми, если они что-то оставили на тарелке. Конечно, выбрасывать еду жалко и в кастрюлю обратно не положишь, если мяли лишних калорий. Пусть лучше доест муж, у мужчин более активный обмен веществ, если они не ведут сидяче-лежачий образ жизни.

Лучше не есть вместе с детьми. Если вы будете есть мало, то этим покажете им плохой пример, особенно если они у вас малоежки. А есть столько же, сколько и они, — для вас лишнее. Ребенок растет, двигается, и ему нужно больше калорий, чем взрослой женщине с малоподвижным образом жизни.

Количество пищи, которое вы съедаете за семейным обедом или ужином, всегда должно быть меньше, чем у ваших детей и вашего мужа. Постепенно приучайте себя есть все меньше и меньше. Ранее уже говорилось о том, что желудок человека растягивается от большого количества постоянно съедаемой пищи и способен уменьшаться, если количество пищи сокращается.

Когда готовите обед и ужин, старайтесь поменьше пробовать пищу — только чуть-чуть, для того, чтобы определить количество соли или готовность блюда. Некоторые женщины очень интенсивно «пробуют» в процессе приготовления пищи, а потом садятся вместе со всей семьей за стол и съедают еще полную порцию. А потом жалуются, что они так мало едят, но все равно прибавляют в весе.

Не ешьте за обедом и первое, и второе блюдо. Либо то, либо другое. Не готовьте жирных бульонов и супов. Они вредны не только для вас, но и для вашего мужа, поскольку могут привести к раннему атеросклерозу, а самое главное, вредны для детей. Дискинезия желчных путей у детей частое явление, а злоупотребление жирами животного происхождения, которые трудно усваиваются, может привести к холециститу у вашего ребенка, а у вас с мужем ■ **подавно**. Чем более полная женщина, тем больше риск холецистита и камней ■ **желчном пузыре**.

Поэтому для профилактики заболеваний печени и желчного пузыря не злоупотребляйте жареной пищей для всей вашей семьи. Но если все же иногда жарите, пользуйтесь растительным маслом, оно более безопасно.

Кроме того, сейчас популярны микроволновые печи, в которых вы сможете приготовить быстро, вкусно и без капли жира. И они не так дороги, вполне по карману многим семьям. По крайней мере, вы сможете ее купить, если не будете тратить деньги на патентованные средства для похудения. Те женщины, которые постоянно пользуются микроволновой печью, удивляются, как они могли раньше без нее обходиться. Чем они еще хороши — не надо помешивать пищу и следить, чтобы она не пригорела. Вы сэкономите много времени, сил и сохраните здоровье для всей семьи. Разговоры о том, что излучение якобы вредно, пустые выдумки. Если вы так этого боитесь, то не стойте около нее, включите таймер и уходите с кухни.

Даже если вы не хотите придерживаться строгой диеты, не забывайте, что «жиры сгорают в пламени углеводов». Для того чтобы организм усвоил жиры и белки, ему требуется энергия, которую дают углеводы. Поэтому если вы будете есть белки без углеводов, например, мясо без гарнира и хлеба, то вашему организму ничего другого не останется, как использовать энергию из уже накопленного жира. Получается двойной эффект — вы не даете организму углеводов, чтобы они не откладывались на ваших боках, и одновременно заставляете сжигать собственный жир.

Не заходите в продуктовые магазины или на рынок, если вы голодны. Это поможет вам сэкономить деньги и избавит от лишних калорий. Голодный человек все готов купить, «слюнки текут» от теперешнего обилия и разнообразия продуктов. Вы купите много лишнего, без чего вполне могли бы обойтись. А если вы купите что-нибудь «вкусненькое», то вам же и придется это съесть.

Самое страшное для полных женщин — это колбасы, сосиски, ветчина и разные копчености. Все это многие годы было так популярно в нашей стране, что отказаться от них наши соотечественницы никак не могут. Но надо. В вареных колбасах и сосисках много крахмала ■ мало белка, в сардельках тоже, к тому же там есть жир. В твердых колбасах и копченостях много жира, они трудно перевариваются. А чем дольше пища не эвакуируется, тем больше откладывается в виде жира на вашей талии. Не говоря уже о нагрузке на печень.

Не стоит увлекаться и салатами типа «оливье» и другими, которые заправляются майонезом. Майонез очень калориен из-за того, что одним из его основных ингредиентов является растительное масло — высококалорийный продукт.

Сладкое и выпечка — самая большая слабость полных женщин, от которой им трудно отказаться. Но придется. Если вы будете по-прежнему увлекаться пирогами, пирожными и конфетами, то никакая диета вам не поможет. Вместо сладкого чая можно пить чай с молоком — «по-английски». Но конечно, без конфет, варенья или иных сладостей.

Мне не раз приходилось видеть полных женщин, которые жаловались, что никак не могут похудеть, сколько ни стараются (!), в то время как они пьют сладкий чай, да еще с конфетами или чем-то «вкусненьким». Вот от этого придется отказаться категорически. Иначе не стоит и стараться.

Можно понять женщин, которые жалуются, что им трудно выдерживать очень строгую диету, так как есть все-таки хочется. Но те, которые много говорят о том, что хотели бы похудеть, но не отказываются от сладкого, обманывают сами себя и других.

К фруктам тоже нужно относиться избирательно. Например, виноград, дыня, арбуз, клубника, черешня и прочие, содержащие много глюкозы, не только не дадут искомого эффекта похудения, а как раз наоборот. Самый полезный продукт — яблоки, в них много клетчатки, это поможет вам справиться с запорами — частая беда полных женщин. Груши тоже чересчур сладкие, а кроме того, они крепят. В большинство диет входит чернослив — используйте его, а также сливы в натуральном виде. Помимо большого количества микроэлементов, они обладают слабительным действием. А овощи обязательно должны входить в ваш рацион в большом количестве.

Многие женщины утверждают, что не могут прожить без кофе, так как утром они без него не могут проснуться, а днем кофе их тонизирует. А кофе без сахара пьют немногие. Но это больше самообман, так как кофеина в кофе очень немного, а в растворимом — и подавно. Но если вы никак не можете без него обойтись, тогда не кладите сахар или пейте кофе с молоком.

У многих женщин после родов сильно растянуты мышцы живота. И у них большой живот не только потому, что много подкожной жировой клетчатки, но и потому, что мышцы утратили свой тонус.

Вот несколько простых упражнений, которые вам помогут уменьшить живот.

Самый эффективный способ — лежать на спине, «писать» в воздухе цифры от 1 до 10 и обратно прямыми ногами с оттянутыми носками. Ноги сгибать в коленях нельзя. Периодически держите 1–2 минуты вытянутые ноги под углом

дом 15–30 градусов
можно делать дви
сторону, скрепя
ноги под углом ка
чувствуете, как пр
жесткие мышцы
вы лежите, тем эф
но и талии.
Много времени
сами захотите. Н
ром перед сном и
вые 2–3 дня у вас
нениях, но это х
пройдет, и вы сам
Многие женщи
имитирует движе
так как при этих
ной пресс мало
цифры и держать
тивны, так как
пресса.
Когда вы стои
или даже на рабо
выдоха несколько
как будто вы над
сможете, чтобы
выпячивается. П
движения мышц
вы успели сдела
Такие упражнен
удовно, и стоя, и
Так что, доро
Предвижу воз
дому, времени с
возразить слова
кто хочет делат
Ничего слож
времени, не пот
образа жизни. И
личные к себе, де
правильное мн
сохранить тону
гически лучше
вас еще что-то
кой, какая вы
много соблазн
обремененных
способен пере
очень интерес
Женщинам
ми мышцами
близости, и по
А тем же

лом 15—30 градусов к плоскости кушетки или кровати, на которой вы лежите, можно делать движения каждой ногой вверх-вниз поочередно и из стороны в сторону, скрещивая в воздухе вытянутые ноги, — «ножницы». Но держите ноги под углом как можно дольше. Положите руку на живот, и вы сами почувствуете, как при этом сильно напрягаются мышцы брюшного пресса и поясничные мышцы. Чем меньше угол по отношению к плоскости, на которой вы лежите, тем эффективнее. Это пойдет на пользу не только вашему животу, но и талии.

Много времени это не требует — от 10 минут в день и более, сколько вы сами захотите. Но конечно, чем больше, тем лучше. Можно это делать вечером перед сном или когда вы лежите с книгой или перед телевизором. Первые 2—3 дня у вас будут болеть мышцы, которые задействованы в этих упражнениях, но это хорошо, значит, вы дали им хорошую нагрузку. Потом все пройдет, и вы сами убедитесь, насколько крепче стали ваши мышцы.

Многие женщины предпочитают гимнастику типа «велосипед», которая имитирует движения, как будто вы крутите педали. Но она малоэффективна, так как при этих упражнениях больше задействованы мышцы ног, а брюшной пресс мало участвует, хотя выполнять ее гораздо проще, чем «писать» цифры и держать ноги под углом. Сильные махи ногами тоже менее эффективны, так как они делаются больше за счет мышц бедра, чем брюшного пресса.

Когда вы стоите и чем-то занимаетесь на кухне, или едете в транспорте, или даже на работе, то делайте такие упражнения — после глубокого вдоха и выдоха несколько раз, не дыша, сильно напрягите мышцы брюшного пресса, как будто вы надуваете живот, а потом стягивайте его так сильно, как только сможете, чтобы вы сами почувствовали и увидели, как живот то опадает, то выпячивается. Положите руку на живот, чтобы это почувствовать. Делать движения мышцами брюшного пресса надо быстро, чтобы на одном выдохе вы успели сделать 10—15 таких движений. Потом передохните и повторите. Такие упражнения вообще не отнимут у вас времени, и делать их можно где угодно, и стоя, и сидя, и лежа.

Так что, дорогие женщины, ваша привлекательность — в ваших руках.

Предвижу возражения многих женщин — работа, семья, дети, хлопоты по дому, времени совершенно нет, когда уж тут заниматься собой. На это можно возразить словами одного очень известного отечественного психиатра: «Тот, кто хочет делать, тот делает, а тот, кто не хочет, — тот ищет оправданий».

Ничего сложного в приведенных советах нет, они не займут у вас много времени, не потребуют героических усилий и не изменят вашего привычного образа жизни. Иногда женщинам мешают самая элементарная лень и безразличие к себе, дескать, я уже не так молода, для кого мне стараться. Очень неправильное мнение. Обязательно надо постараться быть привлекательной и сохранить тонус, во-первых, для самой себя, чтобы и физически, и психологически лучше себя чувствовать, а во-вторых, для своего мужа, если он для вас еще что-то значит, и не успокаивать себя тем, что он и так вас любит такой, какая вы есть. Сегодня любит, а завтра может разлюбить. Вокруг так много соблазнов для мужчины, так много молоденьких, свежих, стройных, не обремененных заботами и детьми девушек, что далеко не каждый мужчина способен перед ними устоять, особенно если у него водятся деньги, которые очень интересуют этих юных охотниц за состоятельными мужчинами.

Женщинам с деформированной фигурой, излишне полным или с дряблыми мышцами стоит подумать, почему муж в последнее время все реже ищет близости, и постараться изменить существующее положение вещей.

А тем женщинам, которые так себя любят и балуют, что не в состоянии

отказаться от пирогов, пирожков, тортов и пирожных, не хотят даже 10 минут в день уделить внимание простейшим упражнениям для брюшного пресса и при этом надеются, что их партнер будет пылать к ним страстью, несмотря на лишние двадцать килограммов веса, и недовольны своим супругом, что он недостаточно часто будит их по ночам ради занятий сексом, остается только посочувствовать. Чем дольше так будет продолжаться, тем меньше шансов сохранить свою сексуальную привлекательность.

Если спросить тысячу мужчин, какую бы они предпочли сексуальную партнершу — некрасивую, но с прекрасной фигурой, активную в постели или, наоборот, красивую женщину, но расплывшуюся, у которой грудь висит, нет ни талии, ни бедер, а в постели ей трудно повернуться, чтобы опробовать новую позу для коитуса, — то не сомневаюсь, что ответ будет однозначным. Если сомневаетесь — спросите сами.

Есть женщины с крепко сбитой фигурой, у которых вполне приятные формы: и грудь, и талия, и бедра — все имеет свой рельеф, но они ширококостны, поэтому их фигура далека от современных стандартов — и рост не 180 см, а 160 — 165 см, и бедра не 90 см, а 100 см. Но при этом у них ничего «не висит», мышцы крепкие, а фигура имеет контуры и спереди, и сзади, и сбоку. Но они комплексуют, потому что у них «не модная» фигура и они не могут носить мини-юбки, шорты и другую модную одежду.

Ничего плохого ■ такой фигуре нет. Леонардо да Винчи именно таких женщин считал наиболее сексуально привлекательными. Рубенс ■ Кустодиев тоже выбирали натурщиц в теле.

А современные сексологи считают, что невысокие женщины с широкими бедрами более сексуальны, чем худышки. Многим мужчинам худые женщины нравятся в одежде, а женщины «с формами» — без одежды. Если у вас нет живота и лишнего жира, красивая грудь и крутые бедра, то не стоит переживать из-за своей фигуры, даже если ее параметры не 90-60-90, как у манекенщиц. Главное, удержаться в тех же параметрах, что и сейчас, и не давать себе расплываться.

Некоторые женщины уже с самого детства были склонны к полноте. Чаще всего это связано с гормональными нарушениями и неправильным обменом веществ. Таким женщинам надо проконсультироваться у эндокринолога, поскольку это может быть проявлением скрытой формы диабета.

Полные женщины в возрасте гораздо меньше переживают по поводу своей фигуры, чем девушки и молодые женщины. Это вполне понятно. Замужней женщине, когда она постепенно прибавляет в весе после родов и это не происходит не так заметно и для нее самой, и для ее мужа, жить проще. Муж тоже, наверное, потихоньку полнеет, округляется и обзаводится брюшком, так что они почти в равных условиях. «Мне замуж не выходить, я уже замужем», — говорят в таких случаях женщины.

А молодым и незамужним гораздо труднее. С детства их дразнят сверстники, они стесняются своей полноты, не участвуют в подвижных и спортивных играх, боясь насмешек, формируется комплекс неполноценности, они считают себя «толстухами», «уродинами», замыкаются в себе, избегают мужчин и завидуют более стройным сверстницам.

Бороться со своими комплексами нужно обязательно. Вам поможет самовнушение. Самовнушение обладает большим потенциалом воздействия на психику, особенно у женщин. Есть такая психиатрическая притча: если сказать себе: «У меня болит голова», то она обязательно заболит, даже если до этого не болела. Если голова болит совсем чуть-чуть, но человек скажет себе: «У меня очень сильно болит голова», то она разболится еще сильнее. А если он скажет: «У меня чудовищно болит голова», то скоро она у него будет рас-

калываться на части. А если то же человек скажет: «Голова у меня немного болит, но это скоро пройдет», именно так ■ будет на самом деле.

Учтите это и преодолевайте собственные комплексы с помощью самовнушения. Полюбите себя такой, какая вы есть. Не фиксируйтесь на недостатках своей фигуры и цените свои положительные качества. Распространенное мнение, что полные женщины более мягкие, добрые и душевные, верно. Лучше быть полной и душевной, чем тощей и злой, верно?

И мужчины тоже больше всего ценят в женщине ее душевную доброту, ■ не ее фигуру. Только не надо культивировать свои комплексы ■ из-за этого лишать себя внимания сильной половины человечества. Ни ■ коем случае не говорите о себе, что вы «безобразная толстуха», — вы пухленькая и пикантная. Есть множество мужчин, которые обожают именно таких женщин с пышными формами, у которых «есть за что подержаться», и терпеть не могут женщин, похожих на вешалку.

Не считайте, что полнота — такой уж страшный недостаток. У людей бывают гораздо более страшные недостатки, однако они на них не фиксируются и живут себе спокойно. Многие полные женщины их фигура совершенно не тяготит. Они принимают ее как данную природой и не комплексуют по этому поводу.

Клинический пример

Две подруги, Алла и Катя, обеим по 35 лет, обе работали в «Медицинской газете».

Раньше обе были очень полными, но относились к этому по-разному. Алла — жизнерадостная оптимистка, относилась к себе с юмором и без комплексов. Катя с подростковых лет очень переживала, стеснялась своей фигуры, ненавидела себя и перенесла эту ненависть на всех более худых женщин и на всех мужчин, так как считала, что все над ней смеются, носила уродующую ее свободную одежду, чтобы скрыть полноту.

Алла — веселая, подвижная и общительная, хохотушка и всеобщая любимица. Катя — озлобленная на весь мир, раздражительная, закомплексованная, и всем было тяжело с ней общаться. Но они дружили еще со школы, всегда были вместе, и их воспринимали как неразлучных подружек. Алла худеть не собиралась, смеясь говорила, что «хорошего человека должно быть много», а Кате в результате жесточайших самоограничений удалось похудеть на 28 килограммов.

Алла была, как говорится, «кровь с молоком» — белокожая, с ярким румянцем во всю щеку, с гладкой кожей, без единой морщинки, вся как буд-то налитая, такая тугая и упругая, что казалось, ее даже не ущипнешь.

Катю полной мне увидеть не довелось, я видела ее только после того, как она похудела. От столь резкого и быстрого похудения и злоупотребления мочегонными средствами кожа у Кати потеряла свою эластичность, стала сухой и дряблой, все лицо было в мелких морщинках, под глазами — темные круги. Кожа под подбородком висела дряблой складкой, так как раньше у нее было два подбородка.

Алла выглядела как сама жизнь, Катя была похожа на смерть, как ее изображают. Она непрерывно курила одну сигарету за другой, чтобы отбить чувство голода, и из-за этого цвет лица у нее был землисто-серого оттенка. Алла тоже курила, но в меру, и на цвете ее лица это никак не отражалось.

Алла — «фигуристая» — грудь у нее 4-го размера, но она даже не носила бюстгальтер. При всей ее полноте у нее были «крутые формы» — и грудь, и талия, и бедра. У Кати грудь стала дряблой ■ висела, поскольку, как извест-

но, молочные железы ■ значительной степени содержат жировую ткань, — и никакие бюстгалтеры на «косточках» Катю не спасали. И спереди, и сзади Катя была плоской, как доска, а от того, что она еще не свыклась со своей новой фигурой, она была скованной, сутулилась и стеснялась своей плоской груди.

Алла вихрем носилась по всем редакционным этажам, что-то напевая и пританцовывая, всегда в прекрасном настроении, готовая посмеяться и пошутить, а Катя всем надоела своими постоянными жалобами. У нее все время что-то болело — то желудок, то кишечник, то сердце, то голова, то у нее слабость, то головокружение, то задержка менструации, то месячных нет несколько месяцев. От злоупотребления слабительными у нее были хронические запоры, а из-за того, что она постоянно пила мочегонные, — головкружения и сердцебиение.

Катя была постоянно взвинченной, нервной, раздражительной, в любой невинной шутке видела насмешку и ошетинивалась, как ежик, готовая ответить грубостью. С нею всем было очень трудно. Работник из нее тоже неважный, так как она все время болела или жаловалась на плохое самочувствие. От нее давно бы избавились, если бы не Алла, которая всегда защищала подругу и призывала к снисходительному отношению к ней, так как у Кати сложности в личной жизни. Она так и не вышла замуж. Алла была замужем давно, у нее двое детей, и муж ее обожает.

Катя очень гордилась тем, что ей удалось похудеть, и все время упрекала подругу, что та слишком толстая. Алла весело отшучивалась. Но когда она заикнулась мужу, что не мешало бы ей тоже похудеть, муж сказал, что если она станет такой, как Катя, то он немедленно ■ нею разведется.

Полнота женщины может быть связана и с таким психическим нарушением как нервная булимия. Нервная булимия — это быстрое поглощение пищи за короткий промежуток времени, причем сам человек не может контролировать свое поведение, связанное с едой, поэтому такие эпизоды возникают регулярно.

Булимия у женщин встречается чаще, чем у мужчин. По данным американских авторов, нервная булимия наблюдается у 4% женщин и у 0,5% мужчин. Предрасполагающим фактором для возникновения этого расстройства у взрослой женщины может быть ожирение в подростковом возрасте.

Во время приступа булимии больные едят сладкую, высококалорийную пищу, легкоперевариваемую и мягкую, например торт, пирожное, печенье. Пища съедается тайно, быстро и иногда даже не прожевывается.

После таких эпизодов утоления «волчьего голода» («Булимия» — в переводе означает обжорство) у больной нервной булимией может возникать чувство физического дискомфорта — тошнота, боли в животе, а также чувство вины, пониженное настроение, депрессия и даже ненависть к самой себе за невоздержанность в еде. Такое эмоциональное состояние носит название «мука после обжорства».

Наряду с этим существует страх, что такой приступ приведет к увеличению массы тела.

Приступы переедания при нервной булимии сопровождаются регулярным вызовом искусственной рвоты, использованием слабительных средств, клизм, мочегонных и других чрезвычайных искусственных мер для скорейшего удаления пищи из желудка и кишечника.

Но после искусственной рвоты ■ ослабления чувства переполнения желудка ■ болей в животе больные снова могут есть и снова испытывают «муки после обжорства».

Обычно течение нервной булимии хроническое с чередованием периодов учащения эпизодов «обжорства» ■ относительно нормальными периодами.

Таким женщинам нужно обратиться к психиатру, а не мучить себя слабительными и мочегонными средствами, что может привести к нарушению обмена веществ ■ многим заболеваниям. Это расстройство лечится вполне успешно.

Стремление «заедать» неприятности свойственно некоторым женщинам, не страдающим нервной булимией, например, в период пониженного настроения, вызванного какими-либо психотравмирующими факторами, женщины находят своеобразное утешение в еде, и чем хуже их настроение, тем больше они едят.

Таким женщинам тоже желательно обратиться к психиатру, поскольку депрессию нужно лечить, а не «заедать».

Глава 11

КАК ОТНОСИТЬСЯ К НЕДОСТАТКАМ И УВЛЕЧЕНИЯМ МУЖА

Причины семейных разногласий и упреков чаще всего связаны с отсутствием взаимопонимания и психологического контакта, игнорированием интересов друг друга и преувеличением недостатков супруга.

Милые женщины, вспомните, когда вы последний раз обсуждали с мужем не материальные, хозяйственные дела или проблемы с детьми, а какие-либо отвлеченные темы, которые интересны вам обоим.

Умеете ли вы поддерживать беседу и интересно ли с вами другим людям?

Что вы знаете о современных проблемах общества, кроме материальных?

Интересная ли вы собеседница, которая имеет собственное мнение, или вашему мужу скучно с вами и не о чем с вами разговаривать, кроме «коммунально-бытовых» проблем, которые вообще никому не интересны, хотя и приходится о них говорить?

Какие книги вы читаете и какие передачи смотрите по телевизору — любовные драмы и телесериалы или у вас более широкий кругозор и вы интересуетесь более глобальными проблемами?

Попробуйте ответить на эти вопросы беспристрастно, и, может быть, вам тогда станет понятно, почему муж в последнее время перестал разговаривать с вами, кроме обсуждения насущных житейских вопросов. А может быть, ему скучно с вами и он не считается с вашим мнением, так как считает вас ограниченной?

«Коммунально-бытовые» темы мало интересуют мужчин, но они вынуждены говорить о них, когда жена постоянно жалуется на свои трудности. Но мужу это не доставляет никакого удовольствия.

Далеко не каждому мужу интересно то, что интересно жене. Не вините мужа, если он не приходит в восторг от вашего нового платья или новой прически. Многие мужчины не понимают, как могут женщины часами обсуждать новый фасон одежды или новую покупку. «Тебе еще не надоело?» — спрашивает муж жену, когда она с жаром обсуждает с подругой животрепещущие женские проблемы. Не бывает ли такого, что вы звоните своей приятельнице, чтобы похвастаться новым приобретением или захлеб обсудить чисто женские проблемы?

Не поймите превратно, что это недостаток. Женщина — не женщина, если ее не интересует собственная внешность, привлекательность и средства, с помощью которых она может стать еще более привлекательной.

Но если вы позволяете себе женские слабости и увлечения, то проанализируйте, а как вы сами относитесь к увлечениям мужа, а ведь они могут лежать в совершенно иной плоскости.

Знаете ли вы, чем увлекается ваш муж, и относитесь ли вы с пониманием к его хобби, даже если это футбол, хоккей, рыбалка или его автомобиль? Или вы ворчите каждый раз, когда он переключает телевизор с вашей любимой

передачи на футбол
или рыбалку?
Не забывайте о
ствах и увлечениях
шом».

Хорошие отно-
супругов на свобо-
Когда женщины
обязанностей, я
нравится больше
ни одного. Ко м
женщина, которая
же серию любимо-
Может ли муж

сает все дела, что
рые даже ставят
речь, что домашн
постели, а на лас
не обижаться на
близости?

Если вам так
ся рекой и герои
ваше личное дел
мужу.

Если вам нрав
делать то, что нр
мелодрамах, но в
жает, если он дел

Относитесь с
дый понимает о
любят читать или
полежать в тиши

Каждый член
му, что он устал
ждого живого су

Это свойствен
ях — у тех живо
ду у других особ

как имели нишу
у современно
щения тоже сли

человек должен
Умные жены
стоянное место,

может быть отде
ют, то хотя бы е
И нет ничего
жать на диване,

на него с упрек
сходить за карто
Упреками и
кам — одна из

передачи на футбольный матч или собирается с приятелями на стадион, охоту или рыбалку?

Не забывайте одну из важных заповедей для жен: «Потакай мелким слабостям ■ увлечениям мужа, знай, что, уступая в малом, ты выигрываешь в большом».

Хорошие отношения в семье подразумевают уважение права каждого из супругов на свободное время, хобби, увлечения ■ отдых.

Когда женщины жалуются на то, что они так устают от своих семейных обязанностей, я всегда спрашиваю, какой из современных телесериалов им нравится больше всего. И очень часто оказывается, что они не пропускают ни одного. Ко мне обращалась с проблемами семейных взаимоотношений женщина, которая ежедневно смотрела не только все сериалы, но и одну и ту же серию любимого телесериала даже дважды — днем и вечером.

Может ли муж такой женщины, ежедневно наблюдающий, как жена бросает все дела, чтобы с замиранием сердца сидеть перед телевизором (некоторые даже ставят будильник, чтобы не пропустить время начала серии), поверить, что домашняя работа ее так изматывает, что она еле-еле добирается до постели, а на ласки мужа отвечает, что очень устала или у нее болит голова, и не обижаться на нее за постоянное невнимание и уклонение от интимной близости?

Если вам так нравятся телесериалы и «мыльные оперы», когда слезы льются рекой и герои с жаром обсуждают какие-то пустяковые проблемы, — это ваше личное дело. Но тогда хотя бы будьте критичны к себе, а не только к мужу.

Если вам нравится делать то, что вам нравится, то не лишайте мужа права делать то, что нравится ему. Ему непонятно, что хорошего в этих слезливых мелодрамах, но ведь он не запрещает вам их смотреть. Почему же вас раздражает, если он делает то, что ему хочется?

Относитесь с уважением к праву каждого на увлечения и на отдых. Каждый понимает отдых по-своему. Одни видят отдых в смене занятий, другие любят читать или смотреть любимые фильмы или передачи, третьи — просто полежать в тишине и покое.

Каждый член семьи должен иметь возможность побыть одному. Не потому, что он устал от общения, а потому, что это естественная потребность каждого живого существа — стремление уединиться, иметь свою «норку».

Это свойственно даже животным и доказано в экспериментальных условиях — у тех животных, жизнь которых проходила в стеклянных клетках на виду у других особей, было гораздо больше неврозов, чем у тех, которые в клетках имели нишу, где они могли спрятаться.

У современного человека стрессов гораздо больше, чем у животных, ■ общения тоже слишком много. Поэтому, чтобы дать отдых нервной системе, человек должен периодически быть один.

Умные жены говорят, что дома у мужа должно быть свое собственное постоянное место, где его никто не будет беспокоить. В идеальном варианте это может быть отдельная комната, но если жилищные условия этого не позволяют, то хотя бы его любимое удобное кресло или диван.

И нет ничего плохого в том, что муж будет иногда сидеть в кресле или лежать на диване, отдыхая. Ни в коем случае не надо его тормошить и налетать на него с упреками, что он опять разлегся, он лентяй и бездельник, а некому сходить за картошкой или что-нибудь в этом роде.

Упреками и ссорами мало чего можно добиться. Частые ссоры по пустякам — одна из причин охлаждения мужа к супруге. Именно они дают повод

мужчине считать жену мелочной, придирчивой и конфликтной, даже если ее претензии вполне обоснованы.

Уверяю вас, от мужчины можно добиться гораздо большего лаской, хорошим отношением и даже умелой лестью. А «обласканный супруг», которому вы говорите много хороших, приятных ему слов и даже комплиментов (да, да, именно комплиментов, мужчины их любят ничуть не меньше, чем женщины), потом и к вашей просьбе отнесется вполне разумно.

И еще раз повторю — относитесь к своему мужу так, как вам хотелось бы, чтобы он относился к вам.

Если вы сами к нему излишне требовательны, то почему вы считаете, что он должен относиться снисходительно к вам? Вы считаете себя идеальной? Если да, то мне нечем вам помочь. Если нет, то почему вы считаете, что муж должен быть идеальным? Он такой, какой он есть, со всеми его недостатками и положительными качествами.

Если вы ошиблись в выборе мужа, то это тоже только ваша вина, и ничья больше. Может быть, ваша мама не советовала вам выходить замуж так рано или именно за него, но вы поступили по-своему.

Если у вас хватило силы характера, чтобы настоять на своем, то нечего винить судьбу в том, что вам «достался плохой муж». Он ведь не всегда был таким. Наверное, ■ нем было немало положительных качеств, которые и оказали решающее значение для вашего решения связать с ним свою судьбу. Так куда же подевалось все то хорошее, что вам раньше в нем нравилось? Скорее всего, вы что-то упустили в ваших взаимоотношениях, что изменило вашего супруга не в лучшую сторону.

А может быть, ваш супруг и не такой уж «плохой», а просто вам хочется, чтобы он был таким, каким вы видите идеал мужа или каков муж вашей подруги? А сами вы похожи на эту подругу и точно так же относитесь к мужу, как ■ она?

Может быть, вы сами за это время изменились, и все то положительное, что привлекало в вас вашего спутника жизни, что привело его к решению связать свою судьбу с вашей, тоже утратилось, и он вами тоже недоволен, как и вы им? Подумайте об этом спокойно и здраво, без обид и амбиций.

Посмотрите, как ведут себя супружеские пары, которые счастливы в браке, — так же, как вы со своим мужем, или все же иначе? Возможно, стоит у них поучиться правильному поведению в своей семье?

Указывая мужу на его недостатки, вы не приблизите его к идеалу, а как раз наоборот, скорее всего, вызовете протестную реакцию и негативное отношение к себе.

Каждый человек думает о себе лучше, чем это есть на самом деле, ■ хочет именно так выглядеть ■ глазах окружающих.

Если муж будет постоянно говорить жене, что она толстая, некрасивая, неумная и не возбуждает его в постели, — понравится ей это? Она ведь сама о себе так не думает, даже если она далеко не красавица и у нее не фигура Синди Кроуфорд. Но если муж скажет жене об этом, она почувствует себя оскорбленной.

Почему же женщины считают, что могут упрекать мужа, что он никчемный и безвольный человек, не приспособленный к современной жизни и не умеющий заработать денег столько, сколько зарабатывает сосед?

Для мужчины подобные упреки, задевающие его самолюбие и мужские качества, ничуть не менее значимы, чем для женщин упреки в их непривлекательности.

У мужчин и женщин разные приоритеты и разные болезненные точки, ко-

которые могут их оскорбить. И это нужно обязательно учитывать в семейных взаимоотношениях.

В жизни нередко получается парадокс — жены чаще всего первыми оскорбляют своих мужей, и именно жены больше всего проявляют свое недовольство.

И зачастую вызывает недоумение, почему женщина предъявляет завышенные претензии к своему мужу, требуя, чтобы он был «настоящим мужчиной», хотя сама далека от совершенства — и не умна, и не красива, ■ не сексуальна, и не женственна, и характер у нее — далеко не подарок.

Прежде чем осуждать кого-то, может быть, стоит реально и критически оценить себя, взглянуть как бы со стороны и решить, ■ заслуживает ли эта женщина, чтобы рядом с ней был достойный спутник жизни?

Перефразировав известную фразу: «Каждый народ заслуживает своих правителей», можно сказать, что каждая женщина заслуживает своего мужчину.

Так что, милые женщины, не стоит обиженно поджимать губы, считая, что вас незаслуженно оскорбили. Лучше критически оценить свои достоинства и недостатки, постараться исправить последние, ■ тогда у вас будет моральное право требовать того же от своего спутника жизни.

Оба супруга должны иметь равные права на собственную жизнь и свои интересы. Если жене нравится смотреть телевизор, читать любовные романы, болтать с приятельницами за чашкой кофе или ходить по модным магазинам, то и у мужа могут быть свои увлечения.

Если жена любит посещать выставки модных художников или ходить в театр, консерваторию или на концерты, то это не означает, что муж должен полюбить то же самое.

Клинический пример

Одна дама, завзятая театралка, которая не пропускала ни одной премьеры, в первые годы супружеской жизни постоянно настаивала, чтобы муж ее сопровождал на все спектакли.

Муж ее очень любил, хотя театр терпеть не мог, но молча подчинялся любимой жене. Он терпеливо выслушивал ее восторженные или, наоборот, нелестные отзывы, хотя сам любил кино, так как игру киноактеров считал более естественной.

Но со временем ему надоело ходить в театр, и если он и соглашался на уговоры жены, то скучал, смотрел по сторонам или дремал, прикрывшись от жены рукой, чтобы она не заметила.

Однако сама супруга отказывалась ходить с мужем в кино, поскольку считала, что кино — искусство для массового зрителя, а театр — для избранных, поэтому, чтобы не огорчать жену, он перестал приглашать ее ■ кино, а покупал видеокассеты с новыми фильмами и смотрел их дома.

Когда муж стал категорически отказываться ходить на спектакли, у них возникали бурные споры, жена называла его домоседом и невежей. Дошло до того, что она заявила, что муж ее разлюбил, так как раньше ему нравилось то, что нравилось ей, а теперь он изменился.

Как по-вашему, кто из них не прав и более эгоистичен — жена, которая навязывала мужу собственное увлечение, или муж, который не хотел увлекаться тем, что ему было неинтересно, а предпочитал собственное увлечение?

Клинический пример

Похожую историю рассказала о своем первом неудачном браке одна молодая женщина.

Она вышла замуж за человека, увлеченного классической музыкой. Она была вполне современной девушкой, воспитанная на рок-музыке, посещала дискотеки и любила танцевать все модные танцы.

Муж был старше ее на 17 лет. До свадьбы она его любила и уважала, считала очень интеллигентным, а сама очень комплексовала, так как не могла отличить Баха от Бетховена и никогда не слышала «Реквиема» Моцарта.

Когда он за ней ухаживал, пробелы в ее музыкальном образовании были не так заметны, поскольку они чаще всего встречались на его квартире и секс под классическую музыку ей ничуть не мешал, а как раз наоборот, настаивал на лирический лад.

Если он ее спрашивал, какую пластинку поставить — Дебюсси или Вивальди, она наугад называла любое из того, что он предлагал, ■ это вполне сходило за то, что она в этом разбирается.

Когда они поженились, он стал водить ее в консерваторию и на концерты классической музыки, если приезжал кто-либо из знаменитостей. Она сидела ■ «считала лысины» в партере, загадав на «чет» или «нечет». Среди солидной публики в фойе она чувствовала себя Золушкой.

Но если дома она ставила кассету со своим любимым рок-ансамблем, муж приходил в негодование, требуя немедленно прекратить эту «какофонию». Вначале она подчинялась, а потом стала с ним спорить, доказывая, что имеет право на собственные вкусы в музыке.

Ссоры начались, казалось бы, из-за такого пустяка, но со временем переросли ■ крупные скандалы. Муж обвинял ее в отсутствии вкуса, бездуховности и «плебейском увлечении для недоразвитых малолеток», сравнивал с фанатками, которые сдирают одежду со своих любимых музыкантов, она упрекала его в снобизме и консерватизме и тому подобном.

На концерты муж стал ходить один, а возвращаясь, молча с высокомерным видом проходил мимо нее в спальню и ложился спать, повернувшись к ней спиной. После этого он мог неделю с ней не разговаривать, делая вид, что не замечает ее присутствия.

Она тоже не осталась в долгу и как-то заявила, что не собирается губить свою молодость рядом со «старым мухомором». Когда муж был на концерте, она стала приглашать своих сокурсников, и они устраивали вечеринки с танцами под любимую музыку. Когда муж возвращался домой, она делала вид, что не заметила его прихода, и продолжала веселиться с друзьями.

В конце концов он заявил, что не желает, чтобы она превращала его квартиру в «бардак для слабоумных». Они наговорили друг другу много обидных слов. Молодая жена заявила, что он «старый, заплесневелый, пропахший нафталином маразматик», а он в ответ обозвал ее «дебилкой» и посоветовал искать себе «слянявого шалопаю» из числа тех, кто ходит по улице с аудионаушниками на голове, или тех, кто вместе с ней «балдеет» от «низкопробной музыкальной продукции».

Первоначальная причина их разногласий была уже забыта, в конце концов оба уверились, что они совершенно разного интеллектуального уровня, и дело дошло до развода.

Даже родителям не удалось их переубедить. Они окончательно решили,

это совершенно не
итя, конечно. не это
Не стоит питать и
общие интересы, ест
браке у каждого из су
уважать, а не относит

что совершенно не подходят друг другу из-за большой разницы ■ возрасте, хотя, конечно, не это основная причина.

Не стоит питать иллюзий, что у всех супругов обязательно должны быть общие интересы, если они любят друг друга. Одно другого не исключает. В браке у каждого из супругов могут и должны быть свои интересы, ■ их надо уважать, ■ не относиться к ним с предубеждением и раздражением.

Глава 12

СЕМЕЙНЫЕ ССОРЫ

Ссоры в семейной жизни — достаточно частое явление. Поэтому относитесь к этому философски. Никогда не ссорьтесь по пустякам, не будьте мелочной, придирчивой или ворчливой, чтобы не дать мужу повода назвать вас «занудой» или «скандалисткой» или отмахнуться от ваших замечаний, как от назойливой мухи из-за того, что вы своей придирчивостью мужа раздражаете.

Но если вы считаете, что ваш супруг вас серьезно обидел или у вас есть к нему серьезные претензии, то хорошая «встряска» ему не помешает.

Допустим, ваш муж несдержан на язык, может вас обидеть резким словом или даже оскорбить — не обязательно в пылу ссоры, а просто если у него плохое настроение или он недоволен вашей стряпней. Есть мужчины, которые ворчат и брюзжат не меньше женщин, а то и больше, — все им не нравится, и жена плохая хозяйка, и готовит невкусно, а у мамы все лучше получалось, и дома беспорядок, и денег вечно не хватает, и дети плохо воспитаны, и тому подобное. Высказывая свои претензии, такие мужья порой не выбирают выражений и могут из-за пустяка обозвать жену обидным словом.

В этих случаях постарайтесь терпеть так долго, сколько выдержите, — чем дольше, тем лучше. Мужу-брюзге можно спокойно отвечать: «Хорошо, дорогой, в следующий раз я постараюсь, чтобы это не повторилось».

Конечно, вам будет трудно сдерживаться, тем более если эти упреки не заслужены, а просто у вашего мужа такой «противный» характер. Но сдерживаться вам поможет мысль, что скоро он получит от вас сполна за все свои мелочные придирки.

Когда чаша вашего терпения переполнится, вы можете взорваться и высказать ему все, что вы в нем думаете. Но желательно, чтобы повод, который вызвал ваше бурное негодование, был достаточно серьезным. Тогда у него не будет повода обвинять вас в мелочности, ■ занудой будет он, а не вы.

Но вскипев по уважительному поводу, выскажите все свои претензии и обиды, которые у вас накопились за длительный период. Не забывайте ничего, пусть он не думает, что вы безропотно терпели его мелочный характер из-за того, что бы безответная и не умеете за себя постоять.

Дайте мужу четко понять, что терпели и молчали не потому, что были согласны с его упреками, а лишь для того, чтобы был мир в семье, что вы умеете быть выдержанной и ваша спокойная семейная обстановка сохранялась только благодаря вашим усилиям, несмотря на то что ваш муж отнюдь не подарок.

Не позволяйте мужу возражать и пререкаться с вами, нападать и снова вас обвинять. Вы так долго молчали и все от него выслушивали именно ради того, чтобы иметь возможность один раз высказать все, что накопилось. То, что он собирается вам сказать, вы уже слышали от него не раз, поэтому пусть он один раз выслушает и ваши доводы.

Говорите обо всем, что вас в нем раздражало, «разложите по полочкам» весь его характер, все положительные и отрицательные стороны.

Дайте понять, что у него нет никаких преимущественных прав постоянно

упрекать вас за мелочи, что у вас тоже есть такое право, но вы, в отличие от него, не мелочная зануда, и надеялись, что со временем он сам все поймет. А раз он сам не в состоянии осознать собственные недостатки, то о них ему придется узнать от вас. Пусть не думает, что он такой идеальный, а вы — никчемная. Даже если бы он был образцовым мужем, то и это не давало бы ему права постоянно ворчать и придирааться. А поскольку до идеала мужа ■ ему далеко, то пусть вначале научится бороться с собственными недостатками, а уж потом указывает на ваши.

Если вы так долго молчали и копили свои обиды, то такая бурная тирада подействует как холодный душ.

Постарайтесь не кричать, а выдержать ровный тон. Если вы начнете ругаться, обзывать его и плакать, то ничего не добьетесь. Он отнесется к этому как к «бабской истерике» и останется при мнении, что вы, ко всему прочему, еще и скандалистка.

Будьте эмоциональны, но не срывайтесь на крик или оскорбления. Постарайтесь воздействовать логическими доводами ■ анализом его характера.

Подготовьтесь к этому разговору, вспомните все, что вам в муже не нравилось, и выскажите встречные претензии к нему.

Но ни в коем случае не оскорбляйте его самолюбие, иначе это приведет к прямо противоположному эффекту. Не действуйте по принципу «сам дурак». А лучше: «Посмотри на себя со стороны. Взгляни на себя хотя бы моими глазами, я тебя вижу не таким, каким ты сам себя представляешь».

Логические доводы на мужчин действуют лучше всего. Не застревайте на мелочах, перечисляя все мелкие обиды, лучше обобщайте и в своих обобщениях можете даже немного преувеличить его недостатки.

Если вам удастся удержаться в этих рамках, вашему мужу такой головомойки хватит надолго.

Но не думайте, что вы сможете изменить его на всю жизнь одной такой встряской. Пройдет какое-то время, он забудет «психологический шок», который вы ему устроили на фоне длительного периода спокойствия, и может снова начать ворчать и придирааться.

Повторите то же самое через несколько месяцев. Но доводы должны быть уже другими. Например, что он не только мелочен, но и не способен правильно осмыслить свои недостатки, которые вы ему объяснили.

И дальше развивайте эту тему — о чем это говорит: либо он так самовлюблен и так сам себе нравится, что по-прежнему считает, что он — эталон мужчины. Либо он ригиден и упрям, а упрямство — черта, свойственная ограниченным людям, поскольку умный человек способен адекватно воспринять правильную критику в свой адрес ■ сделать правильные выводы. И так далее.

Не поможет во второй раз — подождите еще несколько месяцев, накопите аргументы ■ еще раз объясните мужу, что вы обо всем этом думаете.

Не надейтесь, что вы полностью исправите его характер, но по крайней мере вы приучите его быть более сдержанным, не брюзжать по пустякам и выбирать выражения, когда он с вами разговаривает, если он не хочет еще одной хорошей головомойки.

Опыт многих умных женщин показывает, что такие редкие, но крупные выяснения отношений гораздо эффективнее, чем частые маленькие стычки по пустякам и постоянное напоминание мужу о его недостатках.

Одна из умных женщин говорила: «В браке выигрывает тот, кто не боится крупных скандалов и умеет ими манипулировать. Мужчины тщеславны и трусливы, они очень дорожат своим личным покоем и своим самолюбием. Чтобы уберечь себя от излишних волнений и уязвленного самолюбия, они начинают бояться повторения таких скандалов, ■ мы в конечном счете добиваемся того, чего хо-

тим. Исправить их, конечно, невозможно, но заставить играть по нашим правилам — вполне реально, если вести себя по-умному».

Поэтому постарайтесь взять на вооружение эти советы, уступайте в мелочах или делайте вид, что отступили ■ согласились, и вы выиграете в главном.

Пусть муж почувствует в вас равного партнера, мнение которого нужно уважать ■ с которым надо считаться. У вас могут быть свои слабости — какая же женщина без слабостей, — но отношения должны быть на равных. У него тоже есть слабости и недостатки, с которыми вам приходится мириться. Но пусть и муж считается с вашими слабостями и недостатками. Вы имеете право на собственное мнение и определенные требования — будьте уверены в себе и настойчивы, если считаете, что вы правы.

Есть такие мужья, которые часто ехидничают, довольно обидно «подкалывая» жену по каждому поводу, оттачивая на ней свое остроумие или перенося на межличностные семейные отношения тот стереотип поведения, к которому привыкли в компании приятелей, с которыми постоянно шутливо пикируются. Даже если это действительно шутки, многим женам не нравится, когда подшучивают именно над ними (а кому это может нравиться?), тем более если муж «подкалывает» ее постоянно, а еще хуже — на людях.

Если у вас такой муж, то для начала можно попробовать отучить его от этой привычки, обезоружив его своей беззащитностью, — по типу того, как в спортивном поединке один из противников не защищается, а раскрывается — кто же будет нападать на того, кто не дает отпор?!

Если вы будете отвечать ему тем же, то это как раз та манера поведения, к которой он привык. Скорее всего, вы не сможете быть достойным противником и дать ему отпор в виде ответной остроумной фразы, если у вас нет опыта подобных пикировок.

А кроме того, вы еще больше закрепите у мужа привычный стереотип поведения, и потом вам будет уже трудно с этим бороться. Не всегда такие шутки бывают безобидными и могут быть болезненными для самолюбия женщины. Супруги, которые постоянно пикируются, производят неприятное впечатление на окружающих.

Поэтому ваше поведение должно быть прямо противоположным — вы «раскрылись», как боксер на ринге, не ударит же он вас ниже пояса!

Но не показывайте, что его «подколы» вас обижают. Муж может увериться, что у вас просто нет чувства юмора.

Можете спокойно сказать ему, что тоже могли бы довольно чувствительно уколоть его шуткой, но не станете этого делать, поскольку не считаете такую манеру общения мужчины и женщины приемлемой.

Иногда такой «игры в поддавки» бывает достаточно, чтобы муж перестал упражняться в остроумии на собственной жене.

Но если не помогает, то принцип тот же, что и в первом примере. Молчите и запоминайте все его «подколы».

А когда ваше терпение истощится, выскажите все, что вы по этому поводу думаете:

что настоящие мужчины выбирают себе равных противников среди мужчин, которые могут дать достойный отпор, а не среди женщин;

что настоящие мужчины говорят женщинам комплименты, а не язвят по их адресу;

что настоящие мужчины никогда не позволят себе при посторонних сказать ни единого неприятного слова в адрес своей женщины;

что это может свидетельствовать о его собственном комплексе неполноценности и стремлении таким образом доказывать свое мнимое превосходство и самоутверждаться;

что его шутки совершенно не остроумны, хотя он сам этого не осознает; что стремление постоянно острить не имеет ничего общего с чувством юмора;

что у него нет чувства ситуации и только абсолютно бесчувственный, плохо воспитанный и бестактный человек может так долго не замечать, что его мнимое остроумие другим людям неприятно, — и так далее. Но без оскорблений и ответных выпадов. Просто холодный и трезвый анализ его неприятной для вас привычки острить по любому поводу в ваш адрес.

Обычно таким мужчинам хватает одного раза, чтобы это больше никогда не повторялось. А не поможет — напомним, что вы можете еще раз повторить все, что уже однажды ему высказали. И тогда уже обязательно поможет, поскольку такая черта на самом деле свойственна людям, не уверенным в себе, которую они тщательно маскируют таким мнимым превосходством над другими.

В следующий раз муж постарается поберечь свое самолюбие от вашей критики и будет упражняться на ком-нибудь другом.

Один из частых поводов для разногласий между супругами — решение денежных вопросов.

Как это ни парадоксально, но именно из-за денег порой вспыхивают самые бурные семейные скандалы, особенно если семейный бюджет невелик. Но не думайте, что эти проблемы только в малообеспеченных семьях.

Проблемы с деньгами есть у всех, только, как говорится в старой пословице: «У одних щи жидкие, а у других жемчуг мелок».

Если супруги не умеют правильно планировать свой семейный бюджет, то проблемы будут, сколько бы они ни зарабатывали.

Обязанность планировать семейный бюджет в первую очередь лежит на плечах жены. Если она транжирка, то сколько бы муж ни приносил домой денег, ей всегда будет их не хватать. А особенно если она завистлива и постоянно «пилит» мужа, что у ее приятельницы опять новый костюм или новая шуба, а у нее нет такой возможности.

Поэтому лучше быть реалисткой и не заглядывать в чужие кошельки, а разумно планировать свой бюджет, исходя из ваших возможностей.

То, что «новые русские» раскатывают на иномарках и покупают своим женам бриллианты, не означает, что они очень счастливы.

Конечно, всем бы хотелось иметь денег побольше, но если вы думаете, что это решит ваши психологические проблемы, то вы ошибаетесь.

Даже в семьях с малым достатком могут быть теплые отношения между супругами, если они не предъявляют друг к другу чрезмерных претензий.

А в тех семьях, которые считаются богатыми, психологических проблем гораздо больше и многие жены тяготеют своей «золоченой клеткой». Жены «новых русских» — частые пациентки психиатров, в современных условиях они составляют большую «группу риска» по психическим заболеваниям, у них нередко неврозы, депрессии и самоубийства. Поэтому не стоит им завидовать и считать, что их жизнь — праздник. Даже у их мужей масса сложных проблем и высокая психическая нагрузка, так что до идеального психологического климата в семье им далеко.

Если вы будете постоянно попрекать мужа, что он мало зарабатывает, от этого ваши отношения не улучшатся, а как раз наоборот.

Это не означает, что жена не должна стимулировать мужа в социально-материальном аспекте. Но упреками и скандалами этого достичь не удастся. Либо ваш муж озлобится и будет гневно реагировать на вашу очередную попытку заставить его зарабатывать, либо вы разовьете у него комплекс неполноценности и собственной никчемности. И то, и другое плохо, а своей цели вы не достигнете.

Одна из частых жалоб женщин — муж по вечерам надолго уходит к своим друзьям. Не беру ситуацию, когда муж уходит, чтобы пьянствовать, поскольку в такой семье так много проблем, которые советами не разрешить. Имеется в виду, когда муж не злоупотребляет спиртным, но любит спортивные зрелища или просто ему интереснее проводить время в кругу друзей, чем сидеть дома.

Ранее уже говорилось, что к увлечениям мужа нужно относиться снисходительно. Но — в разумных пределах. Если он уходит на футбол или к друзьям по субботам, то на это не стоит болезненно реагировать.

Но жене надо использовать ситуацию и в свою пользу, по принципу: ты имеешь право на личную жизнь и развлечения, но и я имею право на то же самое. Если ты отдыхаешь и «расслабляешься» по субботам, то я делаю то же самое по воскресеньям — в тот день, когда мне самой этого захочется.

Однако если муж начинает этим злоупотреблять, и почти все вечера где-то пропадает, то тут молчать и мириться не стоит. Расскажу, как поступила одна женщина в такой ситуации.

Клинический пример

Наташа Л., 26 лет, замужем 8 лет, двое детей, 6 и 4 лет. Она медсестра, образование среднее. Муж — с высшим образованием, инженер, старше ее на 3 года.

Наташа — миловидная, веселая, хохотушка, нравится мужчинам. Муж — остроумный, общительный, балагур и заводила в старой студенческой компании, любит играть в футбол, волейбол, хоккей.

Познакомились с мужем, когда он лежал в больнице, где работала Наташа, с переломом лодыжки. Влюбились друг в друга с первого взгляда, поженились сразу же, как он поправился.

Муж был еще студентом, часто брал ее с собой на вечеринки. Ей очень нравились его друзья, она была единственной женщиной в их компании, — они весело проводили время.

Потом родились дети с разницей в два года, и она уже не смогла бывать на этих «мальчишниках».

Со временем некоторые друзья мужа женились, некоторые были еще холосты, но все они постоянно встречались, то ездили вместе «на природу» на несколько дней, то играли в волейбол, футбол, то просто собирались у кого-то дома.

Но у Наташи с мужем собираться они не могли, так как вначале они жили в комнате в коммунальной квартире, потом купили однокомнатную, а дети были еще маленькими.

Муж стал часто уходить один. Вначале Наташа не возражала, так как мужа очень любила, а его друзей хорошо знала и не ревновала к ним мужа.

Но со временем муж стал уходить из дома все чаще и чаще, мотивируя тем, что дома от детей ему нет покоя, он не может спокойно отдохнуть, — спать они ложатся рано и ему приходится весь вечер сидеть на кухне.

Наташа в это время не работала, так как дети были маленькими. Она с нетерпением ждала мужа с работы, но он мог позвонить и сказать, что забежал к одному из друзей и придет поздно.

Они стали часто ссориться, Наташа плакала и жаловалась, что ей скучно и одиноко без мужа, она целый день одна с детьми, да еще и по вечерам не видит мужа, он приходит, когда она уже спит — ей надо рано вставать, так как младший сын неизменно просыпался в 6 часов утра.

Но муж сердился и говорил, что она хочет его «привязать к своей юбке», а он все-таки мужчина и имеет право на увлечения и личную жизнь.

Так продолжалось несколько лет. Потом дети подросли, стали ходить в детский сад, и Наташа вышла на работу.

Однажды на ее работе была вечеринка по поводу дня рождения одного из врачей. Наташа предупредила мужа, что вечером задержится, чтобы он сам забрал детей из детского сада.

Но муж категорически возражал, так как на этот вечер у него были другие планы, а кроме того, он не желал, чтобы его жена без него ходила на вечеринки. Тогда она предложила ему пойти вместе с нею, а детей отвезти к ее матери. Но и на это он не согласился, сказав, что никого из ее коллег он не знает и они ему совершенно не интересны.

Но Наташа не сдалась. Она сама забрала детей из садика, отвезла их к своей матери на все выходные (был вечер пятницы) и пошла на вечеринку.

Вернувшись домой, она застала сердитого мужа, который устроил ей сцену, заявив, что она испортила ему настроение на весь вечер и он даже вернулся домой раньше обычного.

Но Наташа вырвалась из дома впервые за много лет, и ей было так весело и хорошо в своем кругу, за ней ухаживали мужчины, и она была очень довольна вечеринкой, хотя ни о каких изменах и не помышляла.

И она нашла в себе силы серьезно поговорить с мужем, благо детей не было и они с мужем были одни. Она заявила, что впредь она будет уходить из дома ровно столько раз, сколько и он. Если муж придет домой поздно, то завтра она отвезет детей к матери и тоже уйдет на весь вечер, поскольку у нее подруг и друзей не меньше, чем у мужа. Если он каждый день будет встречаться со своими друзьями, то и она будет ежедневно встречаться со своими.

Муж вначале не поверил, решив, что это пустая угроза слегка выпившей женщины. Но Наташа именно так и поступила уже на следующий день, в субботу. Муж ушел играть с друзьями в футбол, а она поехала к одной из своих приятельниц. Дети еще оставались у ее матери.

Вернулась она позже мужа. Он был в ярости, наговорил ей кучу обидных слов и даже пригрозил разводом.

Наташа спокойно заявила, что не боится развода, и если он считает уважительной такую причину, как право постоянно проводить время со своими друзьями и одновременно лишение жены такого права, то она его не удерживает, так как больше терпеть этого не намерена.

Сгоряча муж заявил, что действительно уходит, и стал собирать свои вещи. Она ушла в ванную и занялась собой.

Муж никак не мог найти нужных вещей, не знал, где их большая спортивная сумка, куда бы он мог все сложить, и, чертыхаясь и ворча, безуспешно пытался все разыскать. В конце концов он постучал в дверь ванной и заявил, что ему нужно забрать свои бритвенные принадлежности. Наташа вышла из ванной с мокрой головой и, не обращая на него внимания, пошла на кухню. Но его запал уже прошел, и он сам жалел своей резкости. Под предлогом, что не может разыскать сумку, он попросил ее помочь. Она достала сумку и сложила в нее все его вещи.

Муж был растерянности и никак не мог решиться уйти. Сел напротив жены и стал выяснять отношения — неужели она хочет выгнать мужа из дома только из-за того, чтобы самой «гулять».

Не переставая заниматься своими делами, Наташа сказала, что «не надо передергивать», он прекрасно знает, что она его не выгоняет, он наверняка помнит все ее прежние упреки и знает, что «гулять» она не собирается, так что незачем ее винить в том, в чем она не виновата. Не только она замужем, но и он женат. Не только она мать двоих детей, но и он их отец. Если

он полагает, что может быть одновременно и женатым, имея любящую жену и детей, и при этом вести холостяцкий образ жизни, то она с этим мириться больше не намерена. Ссориться и трепать себе нервы по этому поводу она не собирается, поэтому если муж не изменит своих студенческих привычек, то им действительно лучше расстаться.

Конечно, Наташа ■ не собиралась расставаться с мужем, она его любила и знала, что он ее тоже любит, у них прекрасные дети и хорошая семья.

Но Наташа сказала самой себе, что она работает в хирургическом отделении и прекрасно знает, что иногда ради пользы дела и скорейшего выздоровления приходится причинить пациенту боль. Именно этим принципом она и руководствовалась.

Муж, конечно, никуда не ушел и пообещал Наташе, что впредь будет считаться с ее мнением. Но очень просил, чтобы она не заставляла его все вечера проводить дома и не запрещала видеться с друзьями. Наташа ■ не собиралась этого делать, поскольку была разумной женщиной и понимала, что этим только оттолкнет мужа.

Когда на следующий день приятель мужа позвонил, чтобы напомнить об их запланированной встрече, муж Наташи твердо отказался, не объясняя ему причин.

В последующем у них все нормализовалось. Иногда они ходили развлекаться вместе, отправив детей к бабушке, иногда муж встречался с приятелями один, а иногда он оставался с детьми дома, а Наташа уходила к своим подругам.

Так что можно многого добиться от мужа и без скандалов, если вести себя разумно. Но приведенные примеры — лишь примеры из жизни, из которых вы можете почерпнуть для себя основной принцип действия. Не стоит расценивать их как руководство к действию. В каждом случае женщина должна учитывать все нюансы своих взаимоотношений с мужем и его характер.

На одних мужей лучше действует ласка и убеждение, а угрозы и ультиматум могут привести к прямо противоположному эффекту, а не к тому, которого хотела добиться жена.

А есть мужья, которые не понимают «по-хорошему», и чем больше жена им уступает, тем более нагло они себя ведут и могут совершенно перестать считаться с ее мнением. Таким не повредит и периодическая головомойка, чтобы они чересчур о себе не возомнили.

В старину бывали супружеские пары, которые всю жизнь прожили «как голубки». Но при нашей современной жизни такое вряд ли возможно, слишком напряженно мы живем.

Великий И.С.Тургенев писал:

Если ссоры в любви неизбежны,
так возьмем же и с них долю счастья —
после ссоры так полно, так нежно
возвращенье любви и участия.

Одной из част
и то, что мужья
с работы, заявляе
читает газету. А ж
весь вечер крутит
Есть женщины
мужа к домашне
зет, так как рань
ровы, а когда поя
одной вести ■ е д
Давайте рассм
спутника жизни
равим в стороне
отдельного рассм
Если женщины
что с ним случил
Почему ■ пер
ны гораздо легче
мейным обязанн
зайству (и это т
возможно было его
Почему же он
мейные обязанн
сумели? Муж не
В таком случа
воздействовать н
мой. А потом уж
Возможно, не
ны. Некоторые д
спешили с заму
были подготовле
ти?
Классическая
из следствий мн
умеет правильно
ные обязанности
Самое главное
решение много
во всех ситуаци
бя держать и ве
чего-то добиться
Постоянным
нете раздражимо
в штыки каждо

Глава 13

ЕСЛИ ВАШ МУЖ ЛЕНТАЙ

Одной из частых жалоб женщин и причин для семейных раздоров является то, что мужья не помогают им в домашних обязанностях, — муж приходит с работы, заявляет, что он устал, ложится на диван, смотрит телевизор или читает газету. А жена тоже возвращается с работы и тоже устала, но должна весь вечер крутиться по хозяйству.

Есть женщины, которые в первые годы супружеской жизни не привлекают мужа к домашней работе и начинают требовать этого только спустя много лет, так как раньше они сами легко со всем справлялись, были молоды и здоровы, а когда появились дети, болезни и постоянная усталость, стало трудно одной вести все домашнее хозяйство.

Давайте рассмотрим, почему такая ситуация сложилась. Начнем с того, что спутника жизни выбрала сама женщина. Никто ее к этому не принуждал. Оставим в стороне тему о беременности и вынужденной свадьбе, она требует отдельного рассмотрения.

Если женщине нравился ее жених и она решила выйти за него замуж, то что с ним случилось такого, что в браке он стал таким лентяем и эгоистом?

Почему с первых дней брака, когда молодожены влюблены друг в друга и им гораздо легче договориться, молодая жена сразу не привлекла мужа к семейным обязанностям? Даже если его мама оберегала его от помощи по хозяйству (и это тоже неправильно) и он ничего не умел делать, то еще не поздно было его научить, пока он молод и не привык лежать на диване.

Почему же они с самого начала супружеской жизни не распределили семейные обязанности разумно, чтобы не унижать достоинства мужчины? Не сумели? Муж не хотел, а она не смогла его убедить?

В таком случае жене некого винить, кроме самой себя, если она не умеет воздействовать на своего мужа и быть той умной шеей, которая вертит головой. А потом уже и скандалы не помогут, если время упущено.

Возможно, некоторые женщины скажут, что они были молоды и неопытны. Некоторые девушки выходят замуж уже в 17–18 лет. Но почему они так спешили с замужеством в столь юном возрасте, когда еще психологически не были подготовлены к браку, когда девушка еще не умеет себя правильно вести?

Классическая жалоба — «муж на диване перед телевизором» — лишь одно из следствий многих проблем. И дело не только в том, что молодая жена не умеет правильно построить взаимоотношения с мужем и распределить семейные обязанности. Это далеко не самое страшное в семейной жизни.

Самое главное, чем не должна забывать женщина и от чего зависит разрешение многих семейных проблем, — это умение вести себя с достоинством во всех ситуациях. Нужно уважать интересы мужа, но при этом нужно так себя держать и вести, чтобы и он уважал жену. Только на такой основе можно чего-то добиться от мужа.

Постоянными упреками и жалобами вы ничего не добьетесь. Вы сами станете раздражительной и нервной, муж станет озлобленным, будет принимать штыки каждую вашу просьбу и постарается поменьше бывать дома.

Прежде всего исходите из мнения, что большинство мужчин ленивы по своей природе. Не все, конечно, но многие. Особенно молодые. Они росли на всем готовом, не зная от родителей ни в чем отказа. С детства родители из всех сил старались, чтобы сын был «не хуже других», по первому требованию он имел и модную одежду, и велосипед, и мотоцикл, и деньги на карманные расходы, ■ многое другое.

Любящая мама старалась побаловать любимого сына вкусной едой, из-за стола он вставал, не думая о том, кто будет за ним мыть посуду. Он брал чистую рубашку и белье, не думая о том, кто все это постирал. Очень многие со временные матери даже дочерей не приучают к домашним обязанностям, а сыновей и подавно.

До свадьбы молодой человек привык сам распоряжаться своим свободным временем. После занятий в школе или в институте или после работы он шел развлекаться с приятелями или девушками. «Он такой лентяй, — говорила одна свекровь своей невестке, — даже вынести ведро не хотел». Но кто же воспитал его таким лентяем, если не она сама?! Однако ее невестке пришлось бороться и самой «воспитывать» мужа. Теперь он без всяких проблем выполняет большую часть домашней работы, а когда жена больна, занята или в отъезде, все семейные обязанности и забота о детях лежат на нем. Он вполне успешно со всем справляется, ■ его жена со спокойной душой может оставить на него детей.

Когда современный молодой человек решает жениться, он в первую очередь думает о том, что семейная жизнь даст ему возможность постоянно быть с любимой девушкой и заниматься любовью когда захочется и сколько захочется, а не иногда и где придется.

Меньше всего он думает о том, что семейная жизнь, помимо прав на любовь и секс, будет сопряжена и со многими обязанностями. Мамы растят избалованных сыновей, поэтому, как правило, большинство современных молодых мужчин — лентяи, привыкшие к праздному образу жизни на всем готовом.

Если вы не хотите, чтобы все это привело к семейному кризису, то лучше всего с самых первых дней поделить между собой семейные обязанности. Конечно, ваш муж будет сопротивляться и стараться уклониться от всех «коммунально-бытовых» дел, но тут вы должны проявить твердость.

Конечно, женщина многое сможет сделать и сама. Но если вы возьмете на себя все семейные обязанности, когда вы еще молоды и у вас много сил, энергии и энтузиазма, то ваш муж будет считать это само собой разумеющимся.

Ему не было стыдно, когда он развлекался с приятелем или девушкой, сидел перед телевизором и смотрел спортивную передачу, а его мать занималась уборкой и стиркой, и точно так же он будет считать совершенно нормальным, если вы будете крутиться по хозяйству, а он будет отдыхать, так как он «очень устал», или пойдет к приятелям. Чем дольше это будет продолжаться, тем сложнее будет что-либо изменить потом.

Наши женщины могут всему научиться, они и без мужа сумеют устранить засор в раковине или сменить перегоревшую лампочку, сделать мелкий ремонт в квартире и многое другое. Но вся беда в том, что они все проблемы стараются решать сами, а воспитать хорошего мужа не умеют.

Совершенно не обязательно делать дома то, что традиционно должен делать мужчина. Если вы это будете делать сами, уверяю вас, ему не будет стыдно, что вы сделали за него «мужскую» работу, он просто еще не знает, что это его обязанности, а не ваши. И именно вы должны его ■ этом убедить.

Если вы освободите его от всех чисто мужских обязанностей, ваш муж

очень быстро привыкнет к такой спокойной и необременительной жизни. Вы обходитесь без его участия, у вас все получается, дома чисто ■ уютно, и он со спокойной душой ■ непотревоженной совестью сядет за стол ■ съест ужин, который вы для него приготовили, отодвинет от себя тарелку и преспокойно возьмет газету или сядет к телевизору.

Если вам удастся свести концы с концами в вашем семейном бюджете, он вас даже не спросит, сколько осталось денег до следующей зарплаты и хватает ли вам на хозяйство. Вы крутитесь, у вас получается, и муж доволен и благополучен.

Многие мужчины настолько привыкают к такой спокойной жизни, что даже не расценивают это как достоинство жены и результат ее непрерывного труда. Не каждому мужу приходит в голову похвалить жену за то, что в доме уютно и она хорошая хозяйка. Он привык, что его мама справлялась со всей домашней работой, и считает, что это не заслуга, а обязанность женщины.

Мало того, если в семейном бюджете нет явных прорех, если семье хватает на жизнь, то он даже не будет прилагать никаких стараний, чтобы заработать побольше. Зачем? На пиво и все остальное ему хватает, жена не ворчит, значит, все в порядке. Зачем лишать себя приятного отдыха и работать дополнительно, чтобы заработать побольше, если и так все хорошо. Муж считает, что если он приносит всю зарплату жене, то этим он уже выполнил свои обязанности главы семьи. А все остальное — это уже обязанности жены.

В первые годы семейной жизни, если еще нет детей, все это может не сказываться на взаимоотношениях супругов. Молодой женщине не так уж трудно купить продукты на двоих, приготовить ужин, прибрать квартиру и постирать. Некоторым женщинам даже нравится, что они все делают сами и у них все хорошо получается.

Но все это до определенного времени. Рано или поздно появятся дети, женщина может заболеть или будет уставать от двойной нагрузки — ■ на работе, и дома, — и только тогда она начинает предъявлять супругу претензии, упрекает, что он ей ничем не помогает, а она тоже работает и тоже устает.

Но муж уже привык к спокойной и беззаботной жизни. Он не понимает, почему он должен что-то менять в сложившемся стереотипе своей жизни и брать на себя какие-то обязанности в ущерб своему отдыху. Он никогда не занимался хозяйством и не знает, сколько времени и сил оно требует. Он полагает, что все это дается легко, что жене по силам самой справиться с этими обязанностями, это «женское дело». Он считает ниже своего достоинства выполнять хозяйственные дела, так как это «не мужское дело».

И тогда возникают конфликты. Жене уже трудно одной тянуть семейную лямку, а он недоумевает, почему она раньше со всем справлялась, а теперь ей это стало в тягость. Он ведь не знает, сколько на это затрачивается труда. И такого мужа перевоспитать и приучить к домашней работе уже очень трудно.

Поэтому воспитывать мужа и учить уму-разуму женщине нужно с самых первых дней семейной жизни. При этом нужно исходить из того, что, во-первых, мужчины ленивы, во-вторых, даже изначально неленивого мужа можно превратить в лентяя, если все делать самой, и, в-третьих, даже самого законченного лентяя можно перевоспитать.

Допустим, ваш муж категорически не хочет ничего делать по дому, хотя вы не раз просили его помочь. Он считает, что того, что он работает, вполне достаточно, а домашние хлопоты должны быть целиком на плечах жены, даже если она тоже работает. Он считает ниже своего достоинства заниматься «женскими» делами.

Эта ситуация не безнадежна, если вы не будете скандалить каждый раз, когда муж отказывается вынести мусорное ведро или отнести белье в прачеч-

ную. Если вы будете просить его ежедневно сделать то одно дело, то другое, то, может быть, он и уступит, но будет делать все из-под палки, как великое одолжение. Этим вы ничего не добьетесь, а будете каждый раз трепать нервы себе и мужу, и это отразится на ваших отношениях.

Эту проблему нужно решать кардинально. У мужа должен быть определенный круг обязанностей, а не просто его согласие вам помогать, когда вы его об этом попросите. Сразу оговорите круг обязанностей каждого, например, вы берете на себя все, что связано с кухней, стиркой, мелкой текущей уборкой квартиры, а всю тяжелую работу, включая закупку продуктов и участие в генеральной уборке, берет на себя муж. Тогда каждый из вас сможет сам планировать время, необходимое на выполнение этих дел.

Если муж будет честно выполнять свою долю домашней работы, то не перегибайте палку и не требуйте от него большего. У вас была конкретная договоренность, он свои обязанности выполнил, а вы справляйтесь со своими самими. Не дергайте его, если он все сделал и сел отдыхать, просьбами еще в чем-то вам помочь. Это уже не по правилам. Если он вас любит, то он может пойти вам навстречу, но не будет вас уважать, так как вы не держите свое слово.

Будьте готовы к тому, что ваше требование о распределении домашних обязанностей очень не понравится вашему мужу. Но проявите твердость и не уступайте. Не надо ссориться и скандалить. В семейной жизни много можно добиться ■ без скандалов, если вести себя разумно. Дайте ему понять, что вы от своих требований не отступите и в его интересах пойти вам навстречу, если он заинтересован, чтобы в семье был мир и покой. Пусть он точно знает, что если он будет артачиться, то со спокойной жизнью может распрощаться. Пока вы своего не добьетесь, вы с него не слезете.

В вашей решимости добиться своих требований вам поможет то, что мужчины очень дорожат своим покоем. Женщины в общей массе более эмоциональны, более несдержанны ■ более терпимо относятся к ссорам и конфликтам, а некоторые женщины даже любят ссориться и этим самоутверждаются. Поэтому в семейных сценах для них нет ничего особенного, они привычны к таким «разборкам».

У мужчин отношение к семейным сценам иное. Они очень ценят свой душевный комфорт, ■ для них семейная сцена — это не привычная, а экстремальная ситуация. Они гораздо более бурно реагируют, если жена осмеливается нарушить их душевный покой.

Женщина сорвалась, накричала на мужа, расплакалась, этим самым она дала выход отрицательным эмоциям, а потом довольно быстро успокоилась ■ все забыла.

А мужчину ссора выводит из душевного равновесия и его привычного благодушно-безмятежного состояния. Большинство мужчин дольше, чем женщины, помнят обиды, даже если они этого ■ не показывают.

Говорят, что современные мужчины стали слабыми. Нам трудно судить, так как у нас нет возможности сравнивать их с предыдущими поколениями. То, как старшее поколение оценивает себя в молодости, возможно, не совсем соответствует действительности, так как пожилые мужчины и женщины идеализируют и прошлые времена, и себя в молодости. Но скорее всего, в этом есть немалая доля истины. По крайней мере в отношении многих современных молодых мужчин. Но такими их воспитали их папы ■ мамы, то есть как современным женщинам приходится бороться с издержками такого воспитания.

Но если принять тезис о мужской слабости, то, следовательно, даже этот

недостаток нужно использовать себе на пользу. Мужчина слаб, а вы должны проявить силу и твердость и воспользоваться этой его слабостью.

Поэтому здесь сила на стороне женщины. Ссориться не обязательно, но вы можете твердо дать понять мужу, что если он будет по-прежнему упираться ■ лениться, то спокойной жизни у него не будет. Мужчине проще уступить, чем выдерживать семейные сцены. Большинство современных мужчин старается идти по пути наименьшего сопротивления и из двух зол выбирает меньшее.

Но все эти «воспитательные» меры желательно проводить с самых первых дней супружества. Здесь у вас гораздо больше преимуществ, потому что муж вас любит и испытывает сильное сексуальное влечение. А таким мужчиной гораздо проще управлять. В браке выигрывает тот, кто сильнее и чувствует свою силу.

Это отнюдь не означает, что вы должны спекулировать на сексуальном влечении мужа, говоря, что вы ему уступите ночью, если он сегодня сходит в магазин. Ни в коем случае не упрощайте так ваши отношения, делая секс разменной монетой. Об этом вообще говорить не надо. Секс — это одно, а семейные обязанности — совсем другое.

Но, зная свою силу ■ власть над мужем, вы сможете быть более твердой и «упертой» в своих требованиях. Не будет любящий молодой человек сильно упираться, когда жена на чем-то очень настаивает. Скорее всего, он вам уступит, а вы его за это вознаградите, похвалив и поддерживая ваши ровные отношения. Ему гораздо проще выполнить ваши требования ■ видеть вас улыбающейся и благодарной, темпераментной в постели, чем видеть ваше недовольное и озабоченное лицо и получить отказ в близости из-за того, что вы устали.

Самое главное, не действуйте рывками — то вы сами все делаете, а то налетаете на мужа с упреками и требованиями выполнять свои хозяйственные обязанности. Эту воспитательную работу нужно осуществлять ежедневно и планомерно, постепенно втягивая мужа в домашние обязанности и приучая его к ним. Уверяю вас, он быстро привыкнет, если заинтересован, чтобы в семье был мир и покой, чтобы вы ему улыбались и любили его.

Даже если домашняя работа вам совершенно не в тягость и вы с удовольствием ведете свое хозяйство, ни в коем случае не делайте все одна. Вы должны привлекать мужа к семейным обязанностям, в первую очередь, в воспитательных целях. Вы учите мужа быть хорошим мужем ■ сами учитесь быть умной женой, которая умеет управлять своим мужем.

В этом случае вы избавите вашу семейную жизнь от будущих потрясений и конфликтов. Молодость проходит, и ваши силы уходят. Потом вам будет гораздо труднее. И не только физически, но и морально. Никому не доставляет удовольствия мыть раковины, унитазы, кухонную плиту и посуду, стирать и убирать квартиру. Вначале, когда вы еще только вышли замуж и ощущаете себя «хорошей женой», вам это может нравиться, но когда эта рутинная работа длится годами, она всем надоедает и становится в тягость.

Женщины ведь жалуются на бремя хозяйственных хлопот не потому, что им так трудно их выполнять, а потому, что эта работа однообразна, ее нужно выполнять изо дня в день ■ это со временем приедается и вызывает раздражение. Любая работа, если в ней нет творческого начала, со временем надоедает. А что может быть творческого в мытье полов и стирке?! Это рутина и тяжелое бремя, и именно так к этому женщины и относятся. Но у них нет другого выхода, ■ они вынуждены все это делать, поскольку никто за них это не сделает.

И именно эта зависимость от своих обязанностей и их однообразие так

сильно раздражают большинство замужних женщин. На самом деле ничего особенно тяжелого в домашней работе нет. Многие женщины это прекрасно понимают. Но больше всего женщин раздражает то, что муж от этих обязанностей полностью освобожден и в то время, пока жена крутится по дому, муж может преспокойно отдыхать, лежа на диване с газетой или сидя перед телевизором, так как он «устал» после рабочего дня. Женщину, которая тоже работает, это не может не выводить из себя.

Но если вы смолodu приучите мужа вам помогать, вам будет гораздо легче. Во-первых, у вас будет меньше обязанностей, ■ соответственно больше свободного времени, вы будете меньше уставать и меньше раздражаться, во-вторых, вдвоем любую работу выполнять легче, и, в-третьих, вас не будет раздражать, что вы моете пол, а муж в это время лежит на диване с книгой, если свои дела он уже сделал.

Для иллюстрации сказанного приведу клинический пример.

Клинический пример

Анастасия К., 50 лет, замужем 30 лет, старшему сыну 29 лет, младшему 25.

Муж Анастасии занимал крупный пост в бывшем Государственном комитете по внешним экономическим связям. Анастасия закончила институт пищевой промышленности, но большую часть своей жизни не работала, так как муж часто бывал в длительных заграничных командировках, она ездила вместе с ним, за границей не работала.

Их семейные обязанности распределялись так. Обязанностью старшего сына было обеспечение семьи продуктами. В будни он покупал хлеб, молоко и разные бытовые мелочи, а в субботу с утра он отправлялся на рынок и по магазинам и закупал продукты на всю неделю.

Младший сын занимался уборкой квартиры. В субботу он делал генеральную уборку, а на неделе текущую. Он же относил белье в прачечную и забирал его. Посуду они мыли по очереди со старшим братом. Иногда они шутливо препирались, чья сегодня очередь мыть посуду, но никаких серьезных разногласий по этому поводу у них не было, как не было и строгого графика. Кто был свободен, тот и мыл посуду.

Муж в выходные дни готовил еду. Его коронное блюдо — курица, запеченная в духовке. Он готовил сразу много, и им хватало на несколько дней. Борщ он тоже варил на 2—3 дня. Он заготавливал полуфабрикаты — котлеты замораживал в морозильнике, пельмени лепили все трое мужчин в большом количестве и тоже замораживали. Таким образом они были обеспечены едой на всю неделю.

Первым и в будни, ■ в выходные вставал муж и готовил на всю семью яичницу с колбасой, тосты и чай. Это был их ежедневный завтрак. Особыми кулинарными изысками муж не владел, но все четверо были неприхотливы в еде и привыкли к такому распорядку.

А что делала Анастасия? В субботу с утра она отправлялась на весь день в парикмахерскую и делала укладку, которой ей хватало на неделю. Там же массаж, маски, маникюр и педикюр. В парикмахерскую она ходила вместе со своими приятельницами, это был их своеобразный «женский клуб», они болтали и делились своими проблемами.

Из парикмахерской Анастасия приходила уже под вечер, жаловалась, что она устала, и ложилась отдохнуть. Дома уже все было чисто, муж к ее приходу успевал приготовить свою традиционную курицу, вся семья ужинала, а потом каждый занимался своими делами. В доме всегда был идеальный порядок и чистота. Хотя в семье трое мужчин, в квартире никогда не валялись

грязные мужские носки, рубашки и прочая одежда. Свое белье каждый мужчина стирал сам.

Как же Анастасия этого добилась? Очень просто. Она придумала, что у нее якобы артрит и болят суставы, особенно руки, и поэтому ей ничего нельзя делать по дому. От воды у нее якобы развивается обострение, она жаловалась, что у нее сильные боли, и постепенно мужчины ее полностью освободили от стирки, мытья пола и посуды и прочих домашних обязанностей. У нее так сильно «болели» суставы рук, что она даже «не могла» сама мыть голову ■ накручивать волосы на бигуди, поэтому была «вынуждена» ходить в парикмахерскую.

Я знала эту женщину много лет, прекрасно видела, что она гораздо здоровее своего мужа и многих других женщин ее возраста, у нее нет никакого артрита, но свою роль она играла безупречно и даже сама в конце концов поверила, что страдает артритом.

Все трое ее мужчин «мамулю» обожали и гордились ею. Она выглядела лет на десять моложе, прекрасно одевалась и держалась с большим достоинством.

В будни, приходя с работы, она жаловалась на усталость и слабость и ложилась отдохнуть, а потом вместе с мужем они отправлялись на прогулку, в кино, в театр или в гости. В воскресенье вся семья отдыхала и развлекалась кто как хотел.

Анастасия замечательно устроилась в жизни и считала, что так и должно быть. Она любила и своих сыновей, и своего мужа, и они тоже любили ее. Слово «мамули» — закон для всех троих. Если «мамуля» отдыхала, то все трое ходили на цыпочках и разговаривали шепотом.

Когда старший сын женился, он точно так же вел себя со своей женой. Он обожал жену и буквально носил ее на руках. Все в доме делал он, жена только готовила еду. У них замечательная семья, растет сын. Невестка любит свою свекровь, тоже называет ее «мамулей» и однажды в порыве чувств бросилась ей на шею, благодаря, что она так хорошо воспитала своего сына.

У младшего сына семейная жизнь не сложилась. Он женился рано, его жене было 17 лет, и она была беременна. Они сначала жили у тещи, так как у нее была большая квартира, она не работала и могла помогать им по уходу за ребенком. Анастасия сразу заявила, чтобы они не рассчитывали на ее помощь. Все хозяйственные дела лежали на плечах тещи, и он быстро к этому привык. Когда он приходил с институтских занятий, его ждали ужин и чистая квартира. Никаких хозяйственных обязанностей он не выполнял. Родители помогали ему материально. После занятий он мог задержаться, так как дома ему было скучно, у него было много приятелей, он любил играть в футбол, стал выпивать.

Через два года родители с той и с другой стороны сообща купили молодым отдельную квартиру. И тогда у них начались проблемы. Он по-прежнему приходил домой поздно, предпочитая проводить вечера с приятелями. Жена ворчала, что все заботы лежат на ней. Она вышла на работу, ребенок ходил в ясли. Они стали часто ссориться ■ вскоре развелись. Сын оставил квартиру жене с ребенком и вернулся к родителям.

Но Анастасия быстро привела своего сына в порядок. Она не ругалась и не упрекала его, но он практически с первых же дней стал выполнять не только свои прежние обязанности по дому, но и обязанности старшего брата, который жил с семьей отдельно. Он даже не пререкался с «мамулей» по этому поводу. От пьянства она его тоже быстро отучила. Младший сын по-прежнему живет с ними и по-прежнему обожает «мамулю» и слушается ее.

Из этого примера видно, что мужчину можно и «воспитать», ■ «разбаловать», если постоянно не подкреплять его навыки.

Лучше всего устраиваются в этой жизни женщины, которые играют роль слабых и беззащитных созданий, даже если они таковыми не являются. Достаточно иллюстративный клинический пример описан в главе «О женственности и женской слабости». Есть женщины, которые у всех людей, в том числе и у мужа, создают мнение, что они тонкие и хрупкие создания, вынуждая всех относиться к ним бережно. Есть и такие, которые часто жалуются на здоровье, слабость и недомогание.

У С.Мозма есть рассказ «Луиза». Он описывает женщину, которая всем говорила, что у нее тяжелое заболевание сердца. В этом были убеждены и ее мужья, и ее дочь. Ее все очень оберегали, так как считали, что от малейшего волнения ее сердце не выдержит и она умрет. Луиза пережила троих мужей, всех троих схоронила и так ■ прожила, всеми оберегаемая. Когда ее дочь решила выйти замуж, она тоже стонала, что не переживет, если дочь ее покинет. В конце концов она все же умерла, но была уже в таком возрасте, что это было вполне закономерно.

Я знаю немало женщин с мнимыми болезнями, которые тоже очень хорошо устроились в своей семейной жизни. Мужу ничего не остается, как взять основные проблемы на себя. И такие женщины живут припеваючи, а все подружки им завидуют, какой у них хороший муж, как он бережет жену и какие у них хорошие отношения.

Женская слабость — это большая сила, если ее использовать с умом. Для этого подойдут даже маленькие женские хитрости, если они на пользу семейным отношениям. А в таких семьях отношения вполне гармоничные — муж не только зарабатывает, но и выполняет большую часть семейных обязанностей и при этом обожает свою «слабую» и хрупкую жену. Анастасия из вышеприведенного клинического примера тоже из числа таких женщин. И как вы видели, это никому не причинило вреда, наоборот, у них в семье полная гармония, и она воспитала хороших, заботливых и трудолюбивых сыновей. А муж, будучи «большим начальником», не видит ничего зазорного в том, что хлопочет на кухне в домашнем фартуке.

А те женщины, которые тащат на себе весь семейный воз, — чаще всего рано стареют, часто болеют, в том числе и неврозами, депрессией и другими психическими заболеваниями.

Но в своих требованиях женщина должна быть разумной и не перебарщивать. К сожалению, далеко не все женщины умеют сохранять чувство меры и порой унижают мужчину, пользуясь своей властью над ним.

Клинический пример

Однажды я была в гостях у одной молодой пары. Красивая жена, любящий муж, который и зарабатывал, и помогал жене по дому.

Вдруг посреди нашей беседы молодая женщина капризным тоном заявляет мужу, чтобы он немедленно постирал белье, которое уже второй день замочено в ванной, так как ей вечером надо принимать душ, а ванна занята. Муж поморщился, но не сдвинулся с места. Она еще раз повторила свое требование. Он молча встал и вышел, но не в ванную, а в другую комнату и включил там телевизор.

Мне было неловко за мужа этой женщины, которая так унизила его перед посторонним человеком, очевидно желая продемонстрировать мне, какой у нее хороший муж и как он ее слушается. Ей даже не пришло в голову извиниться ни передо мной, ни перед мужем за свою бестактность. Она не-

довольно поджала губы и продолжала болтать как ни в чем не бывало. Я нисколько не удивилась, узнав, что вскоре они развелись.

Многим женам удастся добиться, чтобы «разбалованный» муж начал им помогать даже после 5—10 лет супружеской жизни.

Расскажу о крайних мерах, с помощью которых одной из таких женщин удалось этого добиться.

Клинический пример

Ирина З., 35 лет, в браке 13 лет, образование высшее, по специальности филолог, работает коммерческим директором в фирме. Муж — по профессии программист, ему 39 лет. Двое детей, 11 и 5 лет.

Отношения в семье всегда были равными. Ирина по характеру спокойная, покладистая, трудолюбивая, но в некоторых вопросах может проявить твердость и упорно отстаивать свое мнение и на работе, и дома.

Когда Ирина перешла на работу из госучреждения в коммерческую фирму, работа стала отнимать у нее много времени и сил.

Она попыталась просить мужа взять на себя некоторые обязанности по дому, в частности отводить младшего сына в детский сад и забирать его, так как ей приходилось каждый раз отпрашиваться с работы, чтобы вовремя забрать ребенка, а это руководством не одобрялось. Ирина просила мужа взять на себя и обязанность по закупке продуктов, так как она с работы приходила поздно и многие магазины были уже закрыты.

Но муж не согласился, сказав, что он тоже устает и пусть она перейдет на другую работу, раз ей так тяжело.

Никакими уговорами переубедить мужа Ирине не удавалось, он лишь сердился и заявлял, что раньше она справлялась со всем сама, пусть и дальше сама справляется. Они несколько раз ссорились, но ситуация не изменилась.

Ирина решила пойти по другому пути. Она не ссорилась с мужем, была внешне равна и спокойна, но полностью перестала выполнять какие-либо обязанности по обслуживанию мужа.

Она готовила еду только себе и детям, причем ровно столько, сколько они съедали, не оставляя ничего. Покупала продукты только для приготовления горячих блюд, исключила все колбасы, сыры и прочие продукты, которыми можно было перекусить. В холодильнике и в кастрюлях к приходу мужа было пусто, вся посуда вымыта.

Когда муж заявлял, что он голоден, и возмущался, почему не готов ужин к его приходу, она спокойно отвечала: «Приготовь себе сам». Муж, конечно, готовить не стал, так как ничего не умел, и пытался по этому поводу скандалить.

Ирина никак не реагировала на упреки мужа, спокойно говоря, что он же не брал во внимание ее просьбы, когда она просила его помочь. А теперь она расценивает его слова как просьбы, но тоже намерена их игнорировать, как и он ее прежние просьбы помочь.

Денег она у него не брала, даже когда он пытался ей предложить, сказав, что ей и детям на еду хватает и ее зарплаты.

Муж разозлился и пошел на принцип — стал сам покупать то, чем можно наскоро перекусить, варил яйца или готовил яичницу. Ни одной тарелки или чашки Ирина за ним не мыла, все они стояли там, где он их оставлял. Мыла только посуду после себя и детей.

Уборку по дому она тоже делала частично — убирала комнату детей, со-

бирала ■ развешивала в шкаф свою и детскую одежду. Одежда мужа, как всегда, была разбросана по всему дому, но она перестала ее собирать, как делала раньше. На креслах скапливались его грязные рубашки, валялись его носки, свитера, брюки ■ прочая одежда, но она ничего не трогала.

Стирала тоже только свое белье и белье детей. Когда муж однажды жалобно сказал, что у него не осталось ни одной чистой рубашки и ему не в чем идти на работу, она так же спокойно сказала: «Постирай и погладь сам».

Ирина не поддавалась на его умоляющие взгляды и жалобный тон. Она «держала паузу» и была уверена, что своего добьется.

Но муж был упрям и не хотел ей уступать. Он попытался сам постирать свои рубашки, но получилось у него неважно, так как он никогда раньше сам не стирал. А уж гладить он и подавно не умел.

Поэтому ему пришлось ходить на работу в том костюме, который он выуживал из вороха разбросанных вещей, и его внешний вид существенно отличался от прежнего, когда он доставал тот же самый, но отглаженный женской костюм из шкафа.

■ спальне кровати мужа ■ Ирины стояли рядом. Она убирала свою постель, но не трогала его кровать, и постель мужа целыми днями оставалась неубранной. Их спальня по сравнению со всей остальной квартирой была полностью захламленной, чего раньше никогда не наблюдалось.

Постельное белье Ирина тоже меняла только себе ■ детям. Муж никогда раньше не менял ни одного пододеяльника или наволочки, и ему пришлось этому учиться на 39-м году жизни.

Уже через две недели он не выдержал и попытался «пойти на мировую», согласившись выполнять некоторые просьбы жены.

Но Ирина не уступила, решив добиться полной победы раз и навсегда. Она сказала, что не собирается каждый раз упрашивать его выполнить ее просьбу, которую он будет расценивать как великое одолжение. Пусть учится все делать сам и пусть на собственном опыте узнает, сколько времени и сил отнимает повседневная домашняя, казалось бы, такая незаметная работа.

Муж продержался еще 2 месяца, но за это время он действительно многому научился — готовил простейшую еду, мыл за собой посуду, убирал постель и менял постельное белье, стирал свое белье, так как у него не было другого выхода. Он даже научился, приходя с работы, вешать в шкаф костюм, к чему жена безуспешно пыталась приучить его за тринадцать лет их брака.

Не раз он пытался затеять скандал, но ему не удалось поколебать ее спокойствия и уверенности в своей правоте.

Жена ровным голосом объясняла ему, что в свидетельстве о браке не записано, что она должна быть нянькой своему мужу. Достаточно того, что все заботы о детях на ее плечах, а третий «взрослый ребенок на шее», за которым нужно убирать, стирать, мыть посуду и готовить ему еду, ей уже не по силам.

Ирина объяснила мужу, что те минимальные обязанности, которые ему пришлось выполнять самому, составляют лишь мизерную часть повседневных домашних хлопот.

Она убедила его, что вполне справится без него даже материально. Ему же его зарплаты стало не хватать, и он «перехватывал» до следующей зарплаты у приятелей, так как экономить он не умел и покупал дорогую ветчину, колбасы и полуфабрикаты, рубашки отдавал в стирку в дорогую прачечную, а когда у него не было чистого белья или носков, был вынужден покупать новые.

С тех пор у них нет проблем. Муж многому научился ■ втянулся в выполнение семейных обязанностей. Выяснилось, что это совсем не трудно и не стоило ради этого столько времени упираться. Теперь Ирина может спокойно оставить на мужа детей и уехать в командировку или отдыхать. Старшая дочь всегда по мере сил помогала ей по дому, помогает и отцу.

Возможно, столь крайние меры, какие использовала Ирина, вам не понадобятся и вы сумеете убедить мужа и другими способами.

Есть семьи, где муж без всяких проблем стирает все белье в стиральной машине — это совсем не сложно, в современных моделях достаточно нажать несколько кнопок. ■ он же его развешивает, так как оно тяжелое. А гладит жена. Уборка тоже пополам, в один из выходных дней — жена убирает кухню, ванную комнату и туалет, а муж пылесосит, собирает разбросанные детьми игрушки и книги. Разве это так сложно — посвятить один день в неделю уборке? Детей утром отводит муж, а забирает жена, так как она раньше заканчивает работу. Занимаются с детьми оба, когда кто-то из них двоих свободен. Готовит обычно жена, но муж вполне может накормить детей, сварив им кашу, яйца или приготовив яичницу. Утром ему совсем не трудно приготовить завтрак на всю семью. Если нет времени, просто залить кукурузные хлопья молоком — самый быстрый и достаточно калорийный завтрак для детей. Продукты тоже закупают вдвоем — жена пишет список, что должен купить муж, а сама покупает остальное.

Многие жены не обижаются на мужа, что он им не помогает по хозяйству, а прекрасно справляются с этим сами, если муж много работает, хорошо зарабатывает и действительно нуждается в отдыхе. Они вполне справедливо полагают, что такое распределение семейных обязанностей вполне разумно — муж много зарабатывает, а жена ведет хозяйство.

Женщины, переоценивающие свою самостоятельность, привыкают делать все сами, не рассчитывая на своего мужа и не прибегая к его помощи. И посмотрите, к чему это в конце концов привело? Наши женщины вечно озабоченные, усталые, замученные своими проблемами, они вечно спешат, нагруженные сумками, на лицах отрешенность, взгляд потухший.

Самое главное, не нужно мужа жалеть и оберегать. Ничего с ним страшного не случится, если он будет много работать, хорошо зарабатывать и возьмет на себя часть хозяйственных проблем. Женщины справляются ■ двойной нагрузкой — профессиональной и семейной, следовательно, и мужчины справятся.

Поменьше обращайтесь внимания на жалобы мужа на усталость, плохое настроение и плохое самочувствие. Вы ведь тоже устаете. А жизнь сейчас такая сложная, что всем трудно. Почему ему должно быть труднее, чем вам?

Конечно, здесь не имеются в виду серьезные проблемы с работой или здоровьем мужа. В этих случаях он, безусловно, нуждается в вашем ободрении и сочувствии. Разделите с ним его проблемы, если это действительно серьезно, утешьте и докажите, что вы не только жена, но и друг, в котором он всегда найдет поддержку и понимание.

Но если это обычное нытье из-за того, что он слишком ленив, инертен и слаб и поэтому неспособен противостоять сегодняшней трудной жизни и приспособиться к ней, то не надо ему в этом потакать. Не забывайте напоминать ему, что он мужчина и глава семьи и его обязанности не ограничиваются постелью.

Женщины порой сами виноваты в том, что позволяют своим мужьям становиться лентяями. Они считают, что сами со всем справятся, и этим лишают мужа возможности проявить свои мужские качества.

Не надо демонстрировать мужчине свою силу и самостоятельность. Ни к чему хорошему это не приведет. Чрезмерно независимые и эмансипированные женщины сами в первую очередь страдают от своего характера.

Даже если вы считаете себя сильной женщиной, этого не надо показывать мужчине. Ваша сила вам пригодится в трудных ситуациях, а их у каждой из наших женщин бывает немало. Поберегите свои силы для ваших детей и всей вашей будущей жизни. А мужу дайте возможность проявить свои возможности и доказать на деле, что он мужчина. Оставьте мужу его мужские обязанности и не старайтесь все делать сами.

В чем счастье женщины? В первую очередь, в ее детях, а также в том, чтобы быть привлекательной и любимой. Если вы будете щадить мужа и перегружать себя, то вы всего этого лишитесь — и с детьми у вас будут проблемы, и свою привлекательность вы потеряете, да и любовь мужа утратите, если будете работать «от зари до зари». Не надейтесь, что муж оценит ваши труды — будет вам за это благодарен. Скорее всего, он это примет как должное.

Если вы сами себя не пожалеете, то вас никто не пожалеет. А вам нужно сохранить свое здоровье и душевное спокойствие, чтобы ваши дети имели возможность видеть вас как можно чаще, чтобы вы были веселой и жизнерадостной, чтобы дети чувствовали вашу любовь и заботу, в которых они так нуждаются.

Так что ваше здоровье — это залог здоровья ваших детей. Если вы подорвете свое здоровье, никто не сможет заменить вас вашим детям.

Ваша основная задача — уделять побольше внимания своим детям — вырастить их здоровыми — физически, и психически. Именно в этом состоит — биологическая, и социальная роль женщины, а вовсе не в том, чтобы зарабатывать на жизнь себе и своим детям, если муж к этому не способен.

Не берите на себя заботу о материальном благосостоянии вашей семьи. Это обязанность мужа, если он нормальный мужчина и хочет, чтобы его считали главой семьи. Пусть муж работает больше вас, пусть забота о том, чтобы много заработать, лежит на нем.

Ваших заработков должно хватать вам на ваши собственные маленькие потребности, чтобы не зависеть в мелочах от мужа и не просить у него денег на новую пару колготок. Все остальные материальные блага для всей семьи должен добывать муж.

К сожалению, многие наши женщины этого не понимают. Если муж пассивен и ленив, не хочет зарабатывать, то женщины работают больше мужа, чтобы прокормить своих детей, а подчас и его. Они жалуются на мужа, упрекают его, а потом махнут на него рукой и зарабатывают сами. Они говорят, что муж не умеет или не хочет работать. Но даже неспособного можно научить, если очень захотеть.

Однако в современных условиях нередко бывает так, что женщина не умеет переубедить мужа и зарабатывает сама, не давая мужу шанса проявить себя.

Клинический пример

Одна супружеская пара купила автомашину, так как это им нужно было по работе — они создали свою фирму и в течение дня должны были бывать во многих местах. Оба пошли на автокурсы.

У жены дела шли плохо, она была абсолютно неспособна водить машину, хотя была сильной и энергичной женщиной. Но за рулем она думала о своей напряженной работе, была рассеянной и однажды на учебных занятиях совершила аварию. После этого она отказалась от своего намерения самой водить машину.

Муж продолжал учиться. Женщина взяла шофера, так как без машины она не успевала сделать всех дел. Они ездили на работу вместе с мужем, работы у них было много, а времени мало.

Конечно, ездить с шофером удобнее, а учиться тяжело. И со временем муж забросил занятия, а жена не настояла, чтобы он получил права и водил машину.

С шофером у них было множество проблем, и позже жена стала упрекать мужа, что он сам так и не научился водить машину.

То же самое у них было и в их работе. Жена — общительная, коммуникабельная, умеет договариваться с людьми, а их коммерческая деятельность была связана со многими людьми, с которыми нужно было решать множество проблем. У нее это получалось лучше, чем у мужа, поэтому она предпочитала договариваться ■ нужными людьми сама.

Со временем ей пришлось взять на себя все организационные обязанности и денежные расчеты, вместо того чтобы привлечь к этому мужа и научить его всему, чему пришлось научиться ей самой. Муж — талантливый, трудолюбивый, очень обязательный и ответственный человек ■ многие дела смог бы сделать ничуть не хуже, а, возможно, даже и лучше своей жены.

Но она привыкла доминировать и полностью подавила его инициативу. Не сознательно, конечно, она мужа очень любила, и ей казалось, что этим она его избавляет от многих проблем, так как он человек сомневающийся, немного нерешительный, необщительный, ему труднее устанавливать деловые контакты. Она более решительная и настойчивая. Поэтому она не хотела, чтобы у мужа были комплексы, если он не справится с делом.

Она предпочла все делать сама, так как у нее действительно все получалось лучше, чем у мужа. Оба это понимали. Когда она пыталась его привлечь к организационным делам, он говорил, что не сможет, пусть лучше она договаривается сама, иначе он завалит дело, и она потом будет его «пилить».

Для нее это не составляло труда, и через несколько лет вся руководящая ■ организационная работа лежала на ее плечах, а муж выполнял только ее конкретные поручения и техническую работу. Хотя в свое время он бы вполне мог научиться всему не хуже, чем его жена. По крайней мере, он бы мог ее заменить в ее отсутствие. Она же отстранила его от решения всех проблем, и он даже не был в курсе всех дел, так как многих нюансов не мог сразу уловить и все запомнить.

Но жизнь показала, как эта женщина была не права. Перегрузки и высокое психическое напряжение не прошли для нее бесследно. Она тяжело заболела, муж все время проводил рядом ■ больной женой, так как он ее тоже очень любил и переживал за нее, ему было не до работы, фирма осталась без присмотра, они понесли убытки, многое было разворовано, и их фирма разорилась.

■ кто же из них больше виноват? Конечно, муж пошел по пути наименьшего сопротивления и наибольшего удобства для себя. Жена прекрасно знала его характер, но не настояла. Чего ж теперь винить мужа, раз она не дала ему шанс проявить себя?

Если муж не хочет работать и нормально зарабатывать, женщине нужно найти убедительные аргументы, чтобы переубедить его, а не работать за двоих. Если он не умеет, то никогда не поздно научиться. Ведь женщины умеют приспосабливаться к новой жизни ■ многому обучаются. Почему же они считают, что мужчина этого не сможет? Сможет, если у него не будет другого выхода и жена не будет работать за него.

Многие годы в нашей стране культивировалось мнение, что женщины и мужчины в социальном отношении равны, то есть имеют равное право на труд. При этом наших соотечественниц в кинокартинах, скульптурах, на картинах и плакатах непременно изображали в процессе труда или с орудиями труда в руках — женщина с серпом, женщина у станка, женщина на «строиках века», женщина — ударница коммунистического труда. Вся эта пропаганда никакого отношения к действительному равноправию не имеет. Скорее, это можно расценить как жестокую эксплуатацию женщин в государственном масштабе в ущерб ее физическому и психическому здоровью и ее биологической роли.

Я за равноправие, но не за такое, когда женщина вынуждена подменять мужчин, брать на себя «мужские» обязанности и работать на тяжелых работах. А наше «равноправие» именно в этом и выражается. В главе о феминизме показано, что ни к чему хорошему такая «эмансипация» не привела, а, наоборот, причинила немало вреда женщинам. Попытки уравнивать мужчин и женщин в правах дали «право» женщинам работать на многих тяжелых работах, но никаких реальных прав им не принесли.

Сложилось мнение, что наши женщины более приспособлены к жизни и могут больше, чем мужчины, — «коня на скаку остановит, в горящую избу войдет». Да, это так, но это не от хорошей жизни. В экстремальных ситуациях женщине ничего иного не остается. Но зачем женщине «коня на скаку останавливать», если это должен делать мужчина? Какая же роль уготована нашим мужчинам, если наши женщины будут все за них делать, включая и то, что должно быть чисто мужскими обязанностями? Не сами ли женщины воспитывают таких лентяев и приспособленцев, не слишком ли они холят и лелеют своих мужей, оберегая их от всех жизненных тягот?

Иногда сами женщины оберегают свой душевный покой и поэтому идут по пути наименьшего сопротивления. Они пытаются как-то изменить ситуацию, но убеждаются, что муж не горит энтузиазмом, и решают, что спорить и уговаривать его — себе дороже, это все равно бесполезно, и оставляют свои попытки заставить мужа трудиться. А потом сами же от этого и страдают.

И рано или поздно им приходит в голову мысль, а зачем им такой муж, который сидит на шее, его надо не только кормить, но и обслуживать, да к тому же терпеть его характер и исполнять свой «супружеский долг» в постели.

Это основа для размолвок и разводов. А на самом деле в этом немалая вина самих женщин. Именно их излишняя инициатива и стремление брать на себя чисто мужские обязанности приводит к тому, что мужчины становятся лентяями и «трутнями».

Поэтому, чтобы этого не произошло, лучше с самого начала предупредить такой нежелательный ход событий. Не культивировать мужскую лень, не идти у мужа на поводу, а заставить его трудиться.

Если муж будет так хорошо зарабатывать, что у семьи не будет материальных проблем, то женщина может примириться с тем, что он не помогает ей по хозяйству. У нее будет возможность работать не полный рабочий день или не каждый день, и она справится с хозяйственными делами и сама.

Однако ничего с ним страшного не случится, если он поможет жене и в домашней работе. Ведь большинство наших женщин справляются и с напряженной работой, и со своими домашними обязанностями. Почему бы и мужчинам не совмещать то и другое?

Еще раз повторю, что не надо мужчин жалеть и оберегать от излишней нагрузки. Если такая двойная нагрузка по силам женщине, то она подавно должна быть по силам мужчине.

Чем больше мужчина работает, тем больше это ему на пользу. Во-первых, это придает ему уверенность, что он основной «добытчик» в семье, что немаловажно для его самоуважения ■ для того, чтобы его уважала и ценила жена, а от этого их отношения только выиграют, во-вторых, у него не останется времени на пьянки ■ любовниц. А то, что он будет уставать, — тоже ничего страшного, если он здоров. А вы его ободряйте, хвалите и придавайте ему еще большую уверенность в себе, чтобы ему хотелось еще больше работать на благо вашей семьи.

Глава 14

КАК ВОСПИТАТЬ ХОРОШЕГО МУЖА

Умение правильно воздействовать на мужа — большое искусство. И каждая женщина должна им владеть. Надо знать, когда нужно попросить, убедить мужа, а иногда и заплакать, а когда проявить твердость и не уступать, пока она своего не добьется.

Умные жены с самого начала семейной жизни умело подогревают честолюбие и тщеславие мужа, направляя его активность в социально-позитивное русло. Тактика примерно такова: «Ты у меня такой талантливый и умный, ты многого достигнешь, если сможешь правильно использовать свои способности, а я буду гордиться тобой».

Как вы думаете, почему некоторые мужчины работают «от зари и до зари», стремясь достичь высокого социального и материального статуса? Есть среди них и отчаянные честолюбцы, но в большинстве случаев их тщеславие умело направляется их женами, и именно перед женой они вначале хотят выглядеть настоящими мужчинами и «добытчиками» основных средств к существованию. Потом уже их тщеславие подогревается другими факторами, но изначально толчок дает жена. И она же не дает мужу свернуть с выбранного пути.

Но для того чтобы «воспитать» такого мужа, жена сама должна обладать многими качествами. Если вы ими не обладаете, то вам некого винить, кроме самой себя. Даже самого замечательного мужчину его неумная, истеричная и скандальная жена с чрезмерными претензиями может превратить в невротика и неудачника.

«Не бывает плохих мужей, бывают жены — плохие воспитательницы» — так сказала одна очень умная женщина, о которой расскажу чуть ниже. Когда ее приятельницы спрашивали, как ей удастся находить таких хороших мужей и почему им самим так не везет с мужьями (а она в третьем браке, но не потому, что она такая ветреная, а так сложилась ее судьба), она, смеясь, говорила: «Я их не нахожу, я их леплю — беру мужчину и постепенно леплю из него то, что мне надо, а он об этом даже не догадывается».

Так что хороший муж — это результат планомерной деятельности умной жены, а вовсе не «от бога». Даже самого хорошего мужчину можно испортить, если жена ведет себя неправильно.

А теперь об этой умной женщине, которая ваяла из своих мужей «Галатею в мужском варианте».

Клинический пример

Лариса Н., 49 лет, образование высшее, замужем в третий раз, двое детей.

Первый раз вышла замуж в 21 год за преподавателя вуза, в котором училась. Муж был старше на 9 лет. От брака дочь, которой сейчас 25 лет.

Когда у нее еще был роман с будущим мужем, на кафедру, где он работал, пришло анонимное письмо на пишущей машинке, где сообщалось об «аморальной связи» преподавателя со студенткой (в те времена анонимки были очень популярны и могли серьезно испортить жизнь человеку). Лари-

са по шрифту пишущей машинки выяснила автора, просмотрев все курсовые работы. Ею оказалась староста ее группы, которая была равнодушна к будущему мужу Ларисы.

Лариса настояла, чтобы ■ группе было проведено собрание, и заставила ту признать авторство своего доноса ■ публично извиниться. Больше она никогда с нею не разговаривала.

У ее будущего мужа были неприятности, но, когда его «персональное дело» разбирали на партсобрании, Лариса по собственной инициативе пришла туда и сказала, что они любят друг друга, а рыться в чужом грязном белье — недостойно. Все обошлось, и вскоре они поженились.

Восхищенный поведением Ларисы, заведующий кафедрой предложил ей после окончания института работу на кафедре. Она занималась в студенческом научном кружке при этой кафедре, а потом стала аспиранткой, защитила кандидатскую диссертацию и, как и ее муж, работала ассистентом на той же кафедре.

С мужем они жили хорошо, но на 9-м году семейной жизни он умер от перитонита — его послали руководителем группы студентов «на картошку», у него был приступ гнойного аппендицита, и пока его привезли в Москву, у него развился перитонит.

Лариса мужа очень любила, никогда ему не изменяла, поэтому это было для нее большой потерей. Но она человек жизнерадостный и не склонный к унынию, поэтому, сказав себе: «Хватит кукситься, надо думать о дочери», она утерла слезы и вернулась к обычной жизни.

Недостатка в поклонниках у нее никогда не было, даже когда она была замужем. Ее нельзя назвать красавицей, но она очень обаятельная женщина. Она притягивает к себе и мужчин, и женщин. В ней есть какой-то внутренний свет, доброта и отзывчивость. Она умеет внимательно слушать и помочь, если в ней нуждаются.

По характеру Лариса веселая, общительная, эмоциональная. Когда она смеется, то становится просто очаровательной. Она кокетлива и любит пофлиртовать с мужчинами. При желании может очаровать кого угодно. Легко находит контакт и с мужчинами, и с женщинами. Хорошо знает себе цену, никогда не испытывала ни зависти, ни ревности. Ей со всеми легко, и друзьям с ней легко.

Лариса никогда не считала себя сильной женщиной, всегда искала опору в мужчинах. Но тем не менее она сильная и уверенная в себе женщина, к ней всегда тянулись подруги, спрашивали совета или просили о помощи. Никогда не отказывалась, если могла чем-то реально помочь.

Не любит праздной болтовни и сплетен. Всегда говорила, что сплетничают только те, которые завидуют. Сама тоже не боялась сплетен.

Но она далеко не ангел, а довольно вспыльчивая женщина, но никогда не ссорится по пустякам. Есть недостатки в людях, которые она терпеть не может, — жадность, подлость и лицемерие. Если она это замечает, может сказать прямо в глаза. Больше с таким человеком не общается.

Второй раз вышла замуж за военного переводчика в 32 года. И с ним тоже жила хорошо. Хотела ребенка, но у нее было два выкидыша. После этого не беременела, долго лечилась. Но спустя 5 лет муж погиб, когда был в служебной командировке.

Через 2 года вышла замуж снова и с этим мужем живет до сих пор. От брака сын, которому 8 лет.

Беременность перенесла очень тяжело, ей было уже 40 лет, у нее было высокое давление и постоянная угроза прерывания беременности, лежала на сохранении. На сроке 32 недели ей сделали кесарево сечение.

Сын вначале был слабеньким, часто болел, но они с мужем ■ ранних лет водили его на занятия по плаванию, ■ он вскоре окреп. Мальчик веселый, общительный, такой же обаятельный, как и мать, очень развитый для своего возраста.

Отношения с мужем у Ларисы очень близкие. Она очень интересная собеседница, у нее живой ум, ■ с нею можно говорить на любую тему. Она остроумна и легко схватывает самую суть. Муж очень любит с нею поговорить. Ему интересно ее мнение, она может поразить его меткой фразой и неожиданным выводом. Он говорит, что не перестает ей удивляться ■ открывать ■ ней что-то новое.

Он не скрывает, что очень любит Ларису, а она лишь позволяет себя любить. Но к мужу она привязана, хотя никогда не испытывала к нему бурной страсти, как к первому мужу. Однако в семейной жизни ей это не мешает, так как оба они зрелого возраста, когда доверие и уважение важнее страсти, к тому же Лариса реалистка, а муж ее интересный человек, порядочный и честный. С ее дочерью он тоже хорошо ладит. Дочь не замужем, живет с ними.

У них все в порядке и в сексуальной жизни. Хотя они близки не так часто, как им хотелось бы, так как оба много работают, бывает, что и по вечерам, Лариса пишет докторскую диссертацию, но они довольны друг другом. Когда удастся отправить дочь и сына к матери Ларисы, они устраивают с мужем маленькие праздники.

Лариса вообще довольно темпераментная женщина, чем ■ привлекала многих мужчин. Своим мужьям она никогда не изменяла, но в перерывах между замужествами у нее были любовники.

Она не ревнива и терпеть не может этого качества в мужчинах. Когда муж как-то раз сделал ей замечание, что в гостях она чересчур много внимания уделяла одному из мужчин, она заявила, что больше таких разговоров слышать не желает, так как это для нее оскорбительно. Либо он неуверен в себе, либо он не доверяет ей. Она не собирается изменять мужу, но если еще раз услышит что-либо подобное, то непременно изменит, чтобы не выслушивать необоснованных обвинений. С тех пор муж никогда ей ничего не говорил, даже если она кокетничала в его присутствии с другим мужчиной.

Когда у нее есть серьезные претензии к мужу, она высказывает их без обиняков и твердо настаивает, чтобы это впредь не повторялось. А она умеет настоять на своем.

Лариса говорит, что ее в молодости научила одна женщина не бояться семейных скандалов — не провоцировать их и не придирается к мужу по пустякам, но если возникли принципиальные разногласия — не бояться обострения отношений и тогда уже идти до конца. И еще та женщина советовала ей «держаться паузы» — если уж поссорилась с мужем, то не показывать своей слабости и не вымаливать прощения.

Дело не в том, что Лариса стала слепо следовать этим советам, а в том, что она сама очень разумная женщина, с развитым чувством справедливости и без излишних претензий. Поэтому сама говорит, что применяла эти советы творчески.

Она никогда не ворчала, как делают некоторые жены, у которых муж все делает не так и сам он не такой, какого им хотелось бы.

Если ей что-то не нравилось, Лариса могла молчать довольно долго, ничем не показывая мужу своего недовольства. Но рано или поздно она «взрывалась», и тогда высказывала мужу, что именно ей не нравится. В такие моменты она могла быть довольно резкой в выражениях и твердо ставила вопрос о том, что это недопустимо.

Но поскольку ее претензии никогда не были мелочными придирками или ее собственными капризами, а все ее мужья были умными и интеллигентными, то такие редкие, но бурные вспышки их быстро отрезвляли.

Обычно ей даже не приходилось «держат паузу», так как конфликт сразу разрешался. Но если возникали разногласия, а она была уверена, что она права, она упорно не шла на примирение, пока не добивалась своего. Лариса женщина с хорошо развитой образной речью, высоким интеллектом и аналитическим умом и всегда умела логически убедить кого угодно, если он не был полнейшим идиотом. А мужья ее идиотами не были.

Несколько таких встрясок было вполне достаточно, чтобы в дальнейшем ее жизнь протекала вполне спокойно. «Да, дорогая, ты права, дорогая», — обычная фраза ее третьего мужа.

Но ее мужья при этом не были подкаблучниками, которые смотрят в рот жене и выполняют ее прихоти. Все требования Ларисы были вполне разумными, и они это прекрасно понимали.

У нее никогда не было проблем с тем, чья очередь сегодня идти за хлебом или выносить мусорное ведро. Она никогда не заставляла ни одного из своих мужей мыть посуду или помогать ей по хозяйству, но они ей помогали без всяких напоминаний. Если она болела или была занята, они без всяких проблем брали на себя заботы.

Она уверена, что мир в семье — это ее заслуга, и трудно с нею не согласиться.

Так что, милые женщины, у Ларисы есть чему поучиться. Если вы деликатны и умны, то сумеете постепенно, незаметно для него самого перевоспитать своего мужа, не задевая его самолюбия и человеческого достоинства.

Женщина, которая относится к мужу как к большому ребенку, принимая его таким, какой он есть, но умело направляя в нужное русло все его положительные качества, будучи одновременно снисходительной к его маленьким недостаткам и слабостям и постоянно подхваливая его за все хорошее, гораздо большего добьется и не будет испытывать трудностей в общении и управлении своим мужем.

Вы же не сердитесь на своего ребенка, что он такой, какой есть, — вы сами его родили и воспитали, а если воспитали плохо и он приносит вам одни огорчения, то это только ваша вина, и ничья больше. Дети не рождаются плохими ■ непослушными, такими их воспитывают родители.

Точно так же относитесь и к мужу. Вы его не родили, но вы его выбрали в спутники жизни сами, по собственной воле.

Каждый новый этап супружеской жизни требует новых взаимоотношений, развития новых качеств и принятия на себя новой роли. Достижение взаимной адаптации супругов — процесс длительный и не всегда идет ровно по возрастающей.

Бывает, что один из супругов оказывает активное противодействие, стремясь отстоять свою независимость, — это чаще свойственно мужчинам.

А женщина должна в таких случаях проявить гибкость и не идти напролом, требуя безоговорочного выполнения ее условий. Чуть-чуть отступила, сделала вид, что согласилась, а в следующий раз она сможет продвинуться вперед еще на один шаг или полшага, а муж и не заметит.

Большинство мужчин не столько отстаивают свои любимые привычки или нежелание подчиняться требованиям жены, сколько защищают свое самолюбие, которое не позволяет им сразу согласиться и идти на поводу у жены. Мужчина хочет «сохранить свое лицо» и самоуважение — он глава семьи, он сам принимает решения. Ну и пусть именно так и думает. Не надо его в этом

переубеждать и настырно добиваться, чтобы он поступал так, как хочет жена. «Хорошо, дорогой, как скажешь, так и будет», — говорят умные жены, а делают по-своему. Даже если муж замечает это, он, скорее всего, промолчит, чтобы поберечь свое самолюбие.

А кроме того, большинство мужчин ужасно не любят семейных скандалов. Муж вынужден скандалить с женой, когда она налетает на него с упреками или требованиями, которые ограничивают его права, но в глубине души он их боится. Поэтому, чтобы не провоцировать скандал и уберечь себя, мужчина, скорее всего, промолчит. А жена выиграла еще один раунд.

структуру брачно-
материаль-
по каждому
определенных
ожиданиям втор
физический фактор
вызывает безо
всем физич
мимикой, жестику
человеку. Фи
и сохраняет с
общении,
симпатии или н
Материальный факт
достаток семь
другого партнер
быть высоким к
этих требова
требованиях
Культурный фактор
супругов. Зна
на протяжении жиз
в молодости прит
культуры пар
партнера, равнос
а в более з
и отдается п
Сексуальный фактор
близости к
ожиданиям др
в том числе возр
Психологический фак
и подражани
прежде всего
роли или
потенциал
Каждый
факторов. Каждый
всплывает и мо
отношений, п
форму

Глава 15

ГАРМОНИЧНЫЙ БРАК

В структуру брачного потенциала сексопатологи включают пять факторов: физический, материальный, культурный, сексуальный и психологический. Причем по каждому из этих факторов имеет значение не только наличие у супруга определенных положительных качеств, но и соответствие этих качеств ожиданиям второго супруга.

Физический фактор имеет сугубо интуитивный характер — один человек у другого вызывает безотчетную симпатию или антипатию. Это отношение определяется всем физическим обликом — внешностью, речью и тембром голоса, мимикой, жестикуляцией, манерой одеваться и даже запахом, присущим данному человеку. Физический фактор отличается исключительной устойчивостью и сохраняет свою положительную или отрицательную окраску при длительном общении, подвергаясь лишь незначительным изменениям — усилению симпатии или нетерпимости, обострению непереносимости.

Материальный фактор определяется величиной вклада партнера в материальный достаток семьи и соответствием этого вклада ожиданиям и требованиям другого партнера. Соответствие вклада супруга в материальный статус может быть высоким как при больших требованиях второго супруга и удовлетворении этих требований, так и при незначительном вкладе супруга и небольших требованиях второго супруга.

Культурный фактор обусловлен соотношением интеллектуально-культурных запросов супругов. Значение этого фактора в выборе партнера может меняться на протяжении жизни человека и может изменяться даже у одной пары. Так, в молодости притязания человека в отношении интеллекта, образования и уровня культуры партнера могут быть весьма высокими, человек предпочитает партнера, равного ему или даже превосходящего его по всем этим параметрам, а в более зрелом возрасте они уже утрачивают столь решающее значение, и отдается предпочтение другим личностным характеристикам, например душевности, надежности, доброте, порядочности.

Сексуальный фактор характеризуется соответствием реальной программы интимной близости каждого из партнеров представлениям о сексуальной жизни и ожиданиям другого партнера. Этот фактор подвержен многим влияниям, в том числе возраста и состояния здоровья, от которого в немалой степени зависит.

Психологический фактор определяет единство и целостность человеческого поведения и подразумевает соотношение личностных особенностей обоих супругов, прежде всего характера каждого из них и их ролевых притязаний — лидирующей роли или подчиненной.

Брачный потенциал — это общий результат взаимодействия всех пяти брачных факторов. Каждый из этих факторов в различных браках характеризуется разной величиной и может отличаться разной направленностью (положительной и отрицательной). Сексопатологи и психологи, специалисты в области брачных отношений, подсчитывают все данные по пяти брачным факторам по специальным формулам. Если большинство факторов имеет положитель-

ную направленность и способствует укреплению брачного союза, то брачный потенциал характеризуется положительным индексом. Если преобладают факторы отрицательные, направленные на распад брачного союза, то брачный потенциал имеет отрицательный индекс.

Г.С.Васильченко пишет, что супружеские отношения можно разделить на два типа, исходя из учения древнегреческого философа Сократа. Согласно Сократу, к целому можно относиться двояко: по принципу «золото» и по принципу «лицо».

В первом случае составные элементы целого различаются не качественно, а только лишь количественно — и каждая часть, и целое являются золотом. Применительно к браку — каждый партнер ищет в другом некий идеал, каким он представляет своего спутника жизни, и пытается его переделать, погнать под этот идеал, а в реальной жизни этого, конечно, не происходит, отсюда ■ разлады.

А в варианте по принципу «лицо» каждый элемент — составная часть целого, но различается не только количественно, но и качественно: рот — это еще не лицо, нос — тоже не лицо, однако целое существовать без частей не может (например, лицо без глаз или рта).

При таком психологическом подходе к браку супруг признает право другого на индивидуальность, непохожесть на него самого и других людей, и именно это вызывает его постоянное удивление и восхищение, когда он все время открывает в спутнике жизни что-то новое, неожиданное.

Такие браки более гармоничны. А женщинам нужно стремиться не показывать сразу все свои положительные качества своему партнеру, открывая всю душу и поверяя все свои секреты, а оставлять некую завесу тайны, чтобы позволить мужу постоянно открывать в своей спутнице все новые интригующие черты.

Наиболее частым неверным представлением женщин о взаимоотношениях с мужчиной является стремление переделывать спутника жизни на свой лад, стараясь строить отношения «под себя».

Некоторые женщины, у которых еще нет серьезных семейных конфликтов, полагают, что если супруги любят друг друга, то они должны как можно больше времени проводить вместе. Это с позиции жены.

А позиция мужей чаще всего иная — каждый мужчина должен иметь собственную жизнь, только тогда он чувствует себя самостоятельной личностью. И трудно с этим не согласиться, так как мужчина интересен женщине именно тем, что он — личность.

Муж может любить жену, но это не означает, что он должен все вечера сидеть рядом с ней и никогда не встречаться со своими друзьями.

Постарайтесь находить в своих взаимоотношениях с мужем компромиссы. Муж вам уступит, а вы ему, и конфликт разрешился. Не стоит навязывать своей точки зрения супругу, если вы видите, что он явно не согласен и у него на этот счет иное мнение.

Супругам совершенно не обязательно соглашаться друг с другом, поступаясь собственными убеждениями, поскольку, отстаивая собственное мнение, супруги помогают друг другу сохранить крепкие отношения.

Нужно научиться спорить, и если в споре муж и жена не злятся друг на друга, то у них хорошие шансы остаться друзьями и уважать друг друга как личность. Честнее постараться понять, кто же прав, а не промолчать, если жена совершенно не согласна с мнением мужа.

Но к сожалению, подходят эти рекомендации не всем женщинам, а только тем, кто умеет спорить и убеждать мужа логическими доводами, а не «брать на крик».

Эмоции в споре совершенно излишни. А способность сердиться и обижаться, не умея доказать свою правоту аргументированно, свойственна многим женщинам. ■ если они не способны переубедить мужа, то они выбирают простейший путь — скандал, и это порой вынуждает мужа уступить, хотя он придерживается совершенно иной точки зрения.

Мужчина более способен логически доказывать свою правоту. Но для того, чтобы она была правильно понята ■ воспринята, его жена тоже должна обладать нормальной, а не «женской» логикой. Иначе может получиться как в старом анекдоте, когда муж всего лишь говорит жене: «Аня, ты не права», а та интерпретирует его слова, постоянно накаляя себя, ■ заканчивает фразой: «Мама, он назвал меня сволочью!»

Самое главное, постарайтесь понять, что не бывает, чтобы человек был всегда прав. Даже великие мыслители ошибаются.

Умный человек способен признать свои ошибки, а человек ограниченный будет упрямо отстаивать свою правоту, не слушая никаких возражений.

Уважайте мнение своего партнера и его право на собственную точку зрения. Не исходите из тезиса: «Я права, потому что я лучше знаю эту проблему». Выслушайте своего оппонента внимательно ■ без предубеждения, не перебивайте, дайте ему высказаться до конца. А потом изложите свою точку зрения. Возможно, вы сумеете найти в его словах разумные доводы, которые изменят ваше мнение. А возможно, вы сумеете его переубедить, если уверены, что вы правы. В любом случае вы придете к компромиссу. «В спорах рождается истина» — так говорили древние.

Но не увлекайтесь спорами по любому пустяку. Отстаивайте свое мнение только по принципиальным вопросам. А если проблема незначительна и никак не повлияет на вашу жизнь, то вы вполне можете уступить и согласиться без какого-либо ущерба для себя. Не спорьте из духа противоречия или чтобы продемонстрировать свою эрудицию, не ввязывайтесь в любую дискуссию и в «спор ради спора», поскольку в современной перефразировке мудрая мысль философов звучит так: «В спорах рождаются демагоги, и лишь изредка — истина».

Еще один хороший совет психологов — не требовать от супруга полной откровенности абсолютно во всем. Чаще всего этим страдают жены. То, что жена сама рассказывает супругу обо всех делах, вплоть до мелочей, еще не означает, что того же нужно требовать от мужа. Желание знать абсолютно все о своем партнере не имеет никакого отношения к полному взаимопониманию.

Но бывает, что и муж настойчиво добивается от жены полного отчета во всем, даже если сам не считает нужным посвящать ее в подробности своей жизни.

Не следует настойчиво добиваться, чтобы муж рассказал, где он сегодня был ■ что делал, если он сам вам об этом не рассказывает. Если он не хочет вам этого говорить, то отделается ничего не значащей фразой, ответит уклончиво, а еще хуже — солжет.

И не стоит его за это винить. Может быть, он ничем предосудительным и не занимался, просто считает это своим личным делом. Или же вы не одобряете каких-либо его увлечений или друзей, а он не хочет вас огорчать или хочет избежать выяснения отношений. А вы своей настойчивостью вынудили его солгать. А где раз, там и два. Он будет лгать вам постоянно, чтобы избежать себя (и вас тоже) от неприятных «разборок».

Если он не хочет рассказывать вам чего-либо, то вы ни за что не добьетесь всей правды. А семейная ссора из-за столь незначительной причины вполне может быть. Вы считаете, что вы имеете право как супруга знать все о своей

половине, а он будет обвинять вас ■ излишней подозрительности, недоверии или ревности. Вы поссоритесь, а на самом деле причина может быть совсем пустяковой.

Например, муж забежал по дороге навестить свою мать, а вы со свекровью ■ натянутых отношениях. Он знает, что это вызовет ваше неодобрение, поэтому хочет об этом факте умолчать. Ведь вы не можете заставить его относиться к матери по-другому, а он оберегает ваш покой (и свой тоже). Что толку, что вы это в конце концов выясните и у вас появится новый повод для упреков.

Почему многие жены ревнуют своих мужей к матери, вплоть до обидных прозвищ «маменькин сынок» и прочее? Если у вас есть сын, поставьте себя на место своей свекрови — ваш сын женится и будет бегать к вам тайком от жены. То, что матери нередко ревнуют своих сыновей к невестке, еще можно понять — раньше сын целиком принадлежал ей одной, а теперь она вынуждена делить его с другой женщиной. А почему жена должна испытывать ревность к свекрови из-за того, что муж любит свою мать, — ведь это совсем иная любовь?!

Другой вариант — жена задержалась по каким-то чисто женским делам — искала блузку к новому костюму или туфли, или была в парикмахерской, или забежала к подруге, но по каким-то причинам не хочет посвящать в это мужа. Может быть, он не одобряет ее увлечения «тряпками», как презрительно называют мужчины то, что доставляет немало радости многим женщинам, или муж строго контролирует ее расходы, или он не любит ее подругу, а жена не хочет лишних сцен, поэтому умалчивает ■ том, где она была.

Бывают даже почти анекдотичные случаи — муж устроил жене сцену за позднее возвращение домой, а она упорно не говорила, где была. Оказалось, что она искала мини-электробритву на батарейках, так как муж собирался в командировку. Настроение обоих было испорчено, ■ вместо приятного сюрприза, который хотела сделать жена, разразился семейный скандал.

Не забывайте золотое правило — не лезьте без необходимости в душу друг другу, если ваша половина не настроена на откровенность. Это избавит вас от многих недоразумений и семейных сцен.

Мужчины чаще всего «допрашивают» своих жен из ревности, а жены полагают, что любящие супруги должны быть полностью откровенны друг с другом.

Жены чаще обвиняют мужей в скрытности или нежелании обсуждать свои дела. «О чем ты сейчас думаешь?» — частый вопрос, который неопытная жена задает своему мужу. И вы надеетесь, что мужчина немедленно вывернет душу наизнанку и все расскажет после ваших настойчивых расспросов, если он сам этого не хочет?

Может быть, у него неприятности на работе, но он не хочет вас огорчать. Может быть, его незаслуженно обидели или он сделал что-то такое, о чем ему не хочется вам говорить, так как он не хочет потерять ваше уважение. А может быть, он просто мечтает или фантазирует. Вполне возможно, что и на эротические темы, и ничего плохого в этом нет.

А может быть, муж просто отдыхает и ни о чем не думает — и это бывает чаще всего. Почему человек должен постоянно о чем-то думать? Мозг тоже должен отдыхать. Поэтому ответ на вопрос жены: «Ни о чем», — вполне прав. Ваш муж просто расслабился и отключился от внешних раздражителей, и не надо его беспокоить и обвинять в скрытности. Вы только вызовете его раздражение своими настойчивыми расспросами.

Психологи считают, что нет ничего плохого в том, что в данный момент супруг не расположен к откровенности или не хочет разговаривать.

Мужчины привыкли вести себя иначе, чем женщины. И ■ целом мужчины более скрытны, чем женщины. Нежелание делиться своими переживаниями можно расценивать как чисто мужскую черту. И это качество в мужчинах вы должны уважать.

Представьте себе, что он будет поверять вам все свои сомнения, колебания, раздумья перед принятием важного решения. Хорошо, если у вас с мужем доверительные отношения, а вы женщина разумная ■ способны дать ему хороший совет.

Однако есть женщины, которые не способны оценить доверие мужа ■ могут расценить его откровенность как слабость. А ему не хочется показать ей своей слабости или неуверенности. Он хочет выглядеть в ее глазах сильным, решительным и уверенным.

Или же муж не делится своими проблемами, полагая, что советы жены не принесут ему пользы, а внесут еще большую путаницу в его сомнения, и хочет сам все тщательно обдумать и самостоятельно прийти к правильному решению.

Некоторые женщины полагают, что муж должен помогать им решать все их проблемы. Когда это касается семейных дел, то, безусловно, совет мужа вам необходим. Если вы исключите его из обсуждения и будете все решать самостоятельно, то, во-первых, вы его этим обидите и даже оскорбите, как будто он не способен дать вам правильный совет и поэтому не имеет права голоса, а во-вторых, где гарантия, что вы сами решите эту проблему правильно, поэтому вам придется нести ответственность за свои ошибки.

Однако не стоит привлекать мужа к решению всех мелких задач, который вы способны решить самостоятельно, а тем более если вы сами лучше их решите.

Женщины гораздо более изобретательны и способны виртуозно выкрутиться из любой ситуации, которая может поставить в тупик мужчину.

У женщины больше фантазии и более раскованное и образное мышление, поэтому она может найти оригинальный выход, который никогда не придет в голову мужчине, поскольку мышление у него более конкретное.

Кроме того, иногда женщина и не ищет совета мужчины, а просто хочет, чтобы ее выслушали. Она может и не послушаться его совета, а поступить по-своему, и тогда муж обижается — зачем же она к нему обращалась, если не воспользовалась его рекомендациями?

Во-первых, возможно, она просто таким образом старалась привлечь его внимание и заставить выслушать себя, сделав вид, что нуждается в его совете или одобрении.

Во-вторых, она может еще сама колебаться, как ей поступить, а во время беседы с мужем или после этого разговора ей может прийти в голову новая идея, или же аргументы мужа ее не убедят и явятся толчком для принятия иного решения.

В-третьих, она, может быть, уже сама решила, как ей поступить, но не хотела ставить мужа перед фактом, надеясь, что он посоветует ей именно то решение, к которому она пришла сама.

А иногда женщина, даже выслушав совет мужа по трудному для нее вопросу, не предпринимает никаких действий и надеется, что все само собой обойдется.

Далеко не все решения супругам нужно принимать вместе. Какие-то общесемейные проблемы — куда поехать отдыхать, когда обзаводиться ребенком, или в какую школу отдать ребенка, или начать ли ремонт в квартире, или сделать важную покупку, да и много других проблем.

Но есть проблемы, которые каждый из супругов предпочитает решать са-

мостоятельно. Наверняка вы не советуетесь с мужем, какое платье купить, если оно вам самой так нравится, что не нуждается в обсуждении, или какие туфли и блузка подойдут к бежевому костюму, каким кремом пользоваться на ночь или какой макияж вам сделать, идя в гости, какие украшения надеть, — да и мало ли у женщины проблем, которые она решает сама, не обсуждая это с мужем.

Мужчина тоже предпочитает принимать решения сам, даже в важных вопросах. И подавляющему большинству женщин нравятся решительные мужчины.

Так позвольте мужу оставаться самим собой, по-прежнему считаться решительным и пользоваться вашим уважением. Вы же не хотите, чтобы ваш муж стал нытиком и постоянно жаловался вам на свои трудности, прося вашего совета.

А если он в ваших советах не нуждается, но при этом он хороший муж и разумный человек — дайте ему возможность быть мужчиной, поступать как мужчина и не требуйте, чтобы он поступал так, как ведут себя женщины.

Жена может обсуждать свои семейные проблемы с близкой подругой или со своей матерью, а мужчина никогда не пойдет жаловаться на свою жену своим родителям или приятелю. Есть, конечно, и такие, которые бегут «плакаться маме в жилетку» при каждой ссоре с женой, но таких вряд ли можно считать настоящими мужчинами.

Однако и женам не стоит жаловаться своей матери на мужа даже после семейных сцен — вы с мужем помиритесь, а в душе вашей матери останется горькое чувство, что у дочери неудачно складывается семейная жизнь. Вы быстро все забудете, а она не забудет. Она ведь не видит вас постоянно, чтобы наблюдать, как вы мирно и хорошо живете в остальное время.

Если у вас что-то не ладится с мужем, постарайтесь взглянуть на себя со стороны — всегда ли вы правы, всегда ли вы были хорошей женой и подругой жизни для вашего мужа. А может быть, стоит уступить, простить, умерить свое самолюбие?

Отношения супругов во многом зависят от женщины. Расхожее мнение, что мужчины не любят умных женщин, — неверно. Не любят умных только ограниченные мужчины, испытывающие комплекс неполноценности и не желающие, чтобы умная женщина доминировала над ними.

Говоря об умных женщинах, здесь я подразумеваю не теоретический аспект, в частности интеллект, эрудицию и объем знаний, а чисто практический, житейский — умение правильно оценивать любую ситуацию, разумно взвешивать все «за» и «против» и находить оптимальный выход без амбиций и ущемленного самолюбия.

Уступая мужчине, женщина выигрывает гораздо больше — это всем известная заповедь. Однако это не означает, что нужно потакать всем его прихотям и быть послушной любому его капризу.

Практический ум женщины позволит правильно сориентироваться и решить, когда нужно уступить (или сделать вид, что уступила), а когда следует проявить твердость.

Житейский ум женщины — залог длительного и гармоничного союза и имеет гораздо большее значение для брака, чем ее внешняя привлекательность.

Умная жена — подарок для мужа. Как много в жизни мужчины зависит от того, с кем он связал свою судьбу — с умной женщиной или пустоголовой истеричной красоткой, которая своими капризами и скандалами превратит его жизнь в ад!

Успешная карьера мужчины невозможна без умелого направления жены,

которая знает вс
ная жена, помни
мужчине повезло
жизни.
Семейная жи
время вместе по
столом.

Если супруги
характеристикам,
уживаются лучш

высекаются искр
бый, эмоционал
четания характер

шие удивляются
Обаяние жен
женщины, облад

Почему мужч
щину, живет с
ему не нужна д
секс-бомба?!

Мужчины гор
ле, причем не к
ми «высекается
го — вот это и е

Страсть ■ лю
равенства между
то есть сексуаль

ховную близост
ное, может суш
для женщин —

Поэтому, ко
сексуальное вле
свои судьбы, а
чарование.

Для многих
меня любишь?»
ни. И это не пу

венное чувство
выражение люб
Вы думаете,

рен в себе, спол
любит. Не важ
Даже после 10-

ворить, что лю
этого словами
Секс без лю
эрзац, дешевая
альные отноше
нии люди. Даж
занность.
Если в семье
шествующее по
мало ошибок

которая знает все его дела и тактично подсказывает, как ему поступить. Умная жена, помимо здравого смысла, руководствуется еще ■ интуицией, и если мужчине повезло иметь именно такую жену, то он может многого добиться в жизни.

Семейная жизнь — сложный процесс. Два разных человека все свободное время вместе под одной крышей, каждый день в одной постели, за одним столом.

Если супруги сходны по своему темпераменту ■ многим личностным характеристикам, они быстро наскучивают друг другу. Противоположности уживаются лучше, они как бы дополняют друг друга, хотя порой между ними высекаются искры. «Лед и пламя» — так говорят в народе. Сильный и слабый, эмоциональный ■ более холодный, взрывной и спокойный — такие сочетания характера в браке порой очень хорошо уживаются, хотя все окружающие удивляются, как такие разные люди многие годы могут быть вместе.

Обаяние женщины не зависит от ее внешности. Даже не очень красивые женщины, обладающие шармом и обаянием, могут покорить мужчину.

Почему мужчина влюбляется в, казалось бы, внешне совсем обычную женщину, живет с ней много лет ■ счастливом браке, пылинки с нее сдувает и ему не нужна даже женщина идеальной красоты, эталон фотомодели или секс-бомба?!

Мужчины говорят, что у настоящей женщины должно быть особое биополе, причем не каждый способен его почувствовать. Когда между двумя людьми «высекается искра», когда человек физически не может жить без другого — вот это и есть его «половинка».

Страсть ■ любовь к одному человеку могут быть одновременно. Но знака равенства между ними нет. Страсть имеет больше физиологическую основу, то есть сексуальное влечение, а любовь — психологическую — нежность, душевную близость. Страсть — явление преходящее, а любовь — более постоянное, может существовать всю жизнь. Для мужчин более значима страсть, а для женщин — любовь.

Поэтому, когда два молодых человека испытывают друг к другу сильное сексуальное влечение, им кажется, что они любят друг друга, они соединяют свои судьбы, а страсть со временем проходит, и тогда может наступить разочарование.

Для многих женщин слово «любовь» остается значимым всю жизнь. «Ты меня любишь?» — спрашивает жена даже после многих лет супружеской жизни. И это не пустой звук. Желание любить и быть любимым — самое естественное чувство для человека, а секс — это лишь следствие и закономерное выражение любви.

Вы думаете, мужчинам не нужна любовь? Еще как нужна. Мужчина уверен в себе, спокоен ■ счастлив, только когда его любит женщина, которую он любит. Не важно, что уже нет прежних пылких чувств ■ бессонных ночей. Даже после 10—20 лет супружеской жизни мужчина может с уверенностью говорить, что любит жену. И это действительно так, даже если он не говорит этого словами (а следовало бы).

Секс без любви, без нежности, доверия и привязанности — лишь грубый эрзац, дешевая подделка. Те, кто думают, что возможны длительные сексуальные отношения без любви, — неполноценные в эмоциональном отношении люди. Даже без пылкой страсти возможно сохранить нежность и привязанность.

Если в семье что-то не ладится, именно женщине по силам изменить существующее положение вещей. Даже если в прошлом вы оба совершили немало ошибок — еще не поздно все исправить. Из своих неверных действий

можно извлечь немало пользы, осознать свою неправоту, понять себя, свои истинные желания и несовпадение со стремлением партнера.

Конечно, можно было бы посоветовать не совершать неверных поступков и учиться на чужих ошибках, а не на собственных, но, как говорится, «первым бросит камень тот, кто сам без греха».

Ошибаться свойственно многим людям. Существует даже такой метод в науке — метод проб и ошибок.

Даже если вы ■ чем-то ошиблись, умейте признать свою неправоту и вовремя все исправить, не дожидаясь, когда ситуация зайдет в тупик и менять что-то будет уже поздно. Не ждите пассивно, надеясь, что все само собой обойдется ■ ваш муж со временем сам вас простит.

Если вы не правы — не акцентируйтесь на своем самолюбии и ложной гордости, идите первой на примирение, честно признавайтесь, что вы ошибались, но сумели все переоценить.

Ко всем рекомендациям по нормализации психологического климата в вашей семье следует относиться творчески, исходя из особенностей вашего характера, характера супруга и ваших отношений. Возьмите из этих советов лишь те, которые, на ваш взгляд, применимы к вашей ситуации, к вашим взаимоотношениям и проблемам.

Советы по нормализации интимной жизни и восстановлению сексуальной гармонии достаточно просты, и если у вас нет серьезных проблем, то они вам помогут. Но не забывайте, что не только эротика и физиологические аспекты имеют значение для сексуального возбуждения и удовлетворения, но и психологические.

Причиной утраты интереса к сексу может быть плохое настроение мужа, депрессия, стрессы или беспокойство из-за денежных затруднений, работы или проблем с детьми.

В этих случаях важно помочь ему преодолеть эти трудности, если это в ваших силах, а если нет, то хотя бы проявить искреннее участие и заботу, чтобы он не чувствовал себя одиноким и знал, что вы с ним, вас тоже беспокоят эти проблемы и вы готовы помочь.

Чем больше муж нуждается в успокоении, тем более внимательно и ласково нужно к нему относиться, чтобы помочь ему отвлечься от своих забот и переключиться. Может быть, из-за подавленного настроения ■му совсем не хочется заниматься сексом, не надо настаивать на близости, пока он сам не захочет.

Но покажите ему, что он для вас всегда желанен, и в горе, и в радости, будьте ласковы, говорите нежные слова и комплименты, чтобы он чувствовал вашу духовную близость. Если в вашем лице он найдет опору и поддержку, не только жену, но и друга, — это поможет преодолеть все временные трудности и укрепит ваше влечение друг к другу.

Не стоит думать, что для нормальной сексуальной жизни важна лишь одна эротика. Все здесь важно, и ни один из элементов не должен выпадать. Красавица жена в сексуальном белье, если у мужа заботы и проблемы, до которых ей нет дела, вряд ли сможет возбудить своего мужа, когда он подавлен, а она думает лишь о сексе. И наоборот.

М
Некоторые муж
причиной недора
так ли это на сам
Действительно
или выдают желан
ка за его фантази
на, мужественны
или стеснительн
фрковая женщи
тес к этому с по
всего, если в жиз
А женщины —
хиатры называю
них участков го
уже на более поз
Это инфанти
возрасту, детски
может проявлят
стрессовых или
это делает совер
Дети ведь то
поводу негодую
У женщин с
может быть по
истеричка.
Один мой к
ужасны. Но ка
интересна муж
Некоторые
имеют и опред
тероидность —
щие уровня па
Любая инте
ми истероидн
ность эмоций
ны, образност
ния), легкост
если она сост
нравиться и д
кокетство и ст
Мужчины,
Если да, то на
что она говор
не бывает.

Глава 16

МАЛЕНЬКИЕ ЖЕНСКИЕ ХИТРОСТИ

Некоторые мужчины обвиняют женщин ■ лживости, ■ это порой является причиной недоразумений, упреков и семейных сцен. Но давайте посмотрим, так ли это на самом деле.

Действительно, женщины иногда что-то преувеличивают, фантазируют или выдают желаемое за действительное. Но разве вы упрекаете своего ребенка за его фантазии, например, если ваш сын представляет себя героем вестерна, мужественным красавцем, а на самом деле он слабенький, болезненный или стеснительный подросток, а дочь — за то, что она фантазирует, что она «роковая женщина», если в жизни она далеко не красавица? Нет, вы отнесетесь ■ этому с пониманием и сочувствием, так как ребенок фантазирует чаще всего, если в жизни он не обладает теми качествами, как герои его фантазий.

А женщины — почти те же дети. Есть способ реагирования, который психиатры называют архаическим, то есть он происходит на уровне более древних участков головного мозга, чем мозговая кора, которая сформировалась уже на более поздних этапах развития.

Это инфантильный способ реагирования — то есть не соответствующий возрасту, детский. И у многих женщин именно такой способ реагирования может проявляться — не всегда, но в определенных ситуациях, чаще всего в стрессовых или просто трудных, когда ей проще вести себя «по-детски» и она это делает совершенно бессознательно.

Дети ведь тоже часто обманывают, не сознавая этого, а взрослые по этому поводу негодуют, обвиняя ребенка во лжи. Так же и женщины.

У женщин с истерическими чертами характера такой способ реагирования может быть почти в любых ситуациях. Но это не означает, что ваша жена — истеричка.

Один мой коллега, известный психиатр, говорил: «Женщины-истерички — ужасны. Но каждая женщина должна чуть-чуть «подыстеривать», тогда она интересна мужчине». И я с ним совершенно согласна.

Некоторые истероидные черты характера, помимо негативного аспекта, имеют ■ определенный позитивный радикал, если это не истеричность, а истероидность — то есть черты, напоминающие истерические, но не достигающие уровня патологии.

Любая интересная с позиции мужчин женщина всегда обладает некоторыми истероидными чертами. Они включают: эмоциональность и экспрессивность эмоций, желание и умение нравиться и привлекать внимание мужчины, образность и раскованность мышления (что не исключает фантазирования), легкость и богатство ассоциаций, умение чувствовать аудиторию (даже если она состоит всего из одного мужчины) и отношение к себе, умение понравиться и даже очаровать любого человека, будь то мужчина или женщина, кокетство и стремление и умение быть привлекательной — и многое другое.

Мужчины, вам понравился тот образ женщины, который здесь обрисован? Если да, то не судите женщин так строго, если вы вдруг обнаружите, что то, что она говорит, не всегда соответствует действительности. Одно без другого не бывает.

Иногда женщина выдает желаемое за действительное не из каких-то корыстных побуждений, а просто для того, чтобы привлечь этим внимание мужчины, если она считает, что оно недостаточно.

Клинический пример

Муж отошел к киоску за сигаретами, а к его жене в это время подошел незнакомый мужчина. Когда незнакомец отходит, жена с некоторым смущением говорит мужу: «Пытался со мной познакомиться, но я сказала, что я замужем».

А муж ей заявляет: «Ну что ты опять врешь! Я слышал весь ваш разговор, он спросил, как ему пройти к ближайшему магазину».

Ну и что такого криминального сделала эта женщина? Ей всего лишь хотелось показать мужу, что ею интересуются другие мужчины, так что не мешало бы ему тоже быть повнимательнее к своей жене и почаще говорить ей комплименты. Она ведь ясно дала ему понять, что якобы отказала незнакомцу, подчеркивая, что в ее жизни нет места другим мужчинам, кроме мужа. И совершенно напрасно муж раскричался, обвинив ее в лживости, и поставил ее в неловкое положение.

А умный муж сделал бы вид, что поверил, и сказал: «Да, дорогая, тебя просто опасно оставлять одну, мужчины просто не дают тебе проходу».

И ничего бы страшного не случилось, а жене было бы приятно. Ведь она хотела лишь выслушать комплимент от мужа, что она по-прежнему привлекательна.

Клинический пример

Жена приходит с работы и рассказывает мужу, что у них появился новый сотрудник, такой интересный мужчина, молодой и неженатый, он сразу обратил внимание именно на нее и наговорил ей множество комплиментов.

Муж устраивает ей сцену ревности, а затем идет к ней на работу и выясняет, что она все сочинила, и обвиняет ее во лжи.

А умный муж в той же ситуации сделал бы вид, что поверил, и шутливо посоветовал ей быть осмотрительнее, а вдруг новый сотрудник серьезно ею увлечется. Он-то прекрасно понимает, что, если бы жена собиралась ему изменять, она бы никогда ему такого не рассказала, а просто изменила и все скрыла. А ее рассказ говорит как раз об обратном. И мир в семье, и оба довольны.

Как говорят психологи, жизнь была бы скучна, если бы женщины всегда говорили правду. Поэтому для женщины, состоящей в браке более 5 лет, сокрытие истины от мужа — совершенно нормальное явление, необходимое для поддержания семейного согласия. Супруга лжет не потому, что порочна и лжива, а потому, что на это ее толкают обстоятельства. Каждая женщина считает, что ложь проистекает исключительно из благородных побуждений. Или женщина хочет избежать неприятных объяснений.

Женское искусство маленьких хитростей, преувеличений, преуменьшений и обманов помогает избежать ненужных стычек с мужем и поддерживать мир и спокойствие в семье.

Например, женщина купила себе дорогую вещь (мужчины, простите нам эту маленькую слабость!), но у нее не хватает духа, сказать мужу, сколько она стоит на самом деле, и она назовет гораздо меньшую цену.

Или может быть, дети очень хотят иметь кошку или собаку, ■ муж против, тогда женщина купит котенка или щенка и скажет мужу, что его кто-то подбросил под дверь, а он так жалобно мяукал или скулил, что она его пожалела ■ взяла в дом.

Или купит детям дорогую игрушку, хотя семейный бюджет этого не позволяет, а скажет, что им подарила ее бабушка.

Или она хочет скрыть от мужа, что дети нечаянно разбили его любимую кофейную чашку, и она скажет, что чашка нечаянно выскользнула у нее из рук, когда она мыла посуду.

Или ей не хочется идти в гости к коллегам мужа и весь вечер слушать скучные разговоры об их профессиональных проблемах, и она сошлется на плохое самочувствие.

Или ей не хочется идти с мужем к свекрови, и она тоже придумает какую-то убедительную отговорку.

Да мало ли какими маленькими хитростями женщины поддерживают спокойствие в семье! Разве было бы лучше, если бы муж приходил в негодование, узнав об истинной стоимости всех вещей, которые покупает его жена, ругал вместо нее детей или обижался, что она не любит его коллег или его мать.

Есть женщины, которые сами себе пишут письма или покупают цветы от мнимого поклонника. Или говорят, что их подвез на машине незнакомый симпатичный мужчина. Эти маленькие хитрости хотя бы ненадолго позволяют ей привлечь к себе внимание мужа.

Частый обман женщин — притворство в постели. Но как может мужчина осуждать ее за это! Ведь она не хочет показать ему, что неудовлетворена, ради того, чтобы не задеть его мужскую гордость. Ей важно, чтобы он чувствовал себя настоящим мужчиной и не комплексовал. Причем в результате страдает именно она сама, так как если бы она ему все рассказала, то был бы шанс, что муж будет больше внимания уделять специальным ласкам для ее удовлетворения. Однако она делает все, чтобы показать мужчине — она удовлетворена.

Помимо таких вполне невинных «маленьких обманов», с помощью которых жена хочет казаться мужу все еще привлекательной и способной вызвать восхищение, бывают и другие случаи.

В психиатрии есть понятие «патологическая лживость» (*pseudologia fantastica*), когда человек лжет даже без явной выгоды для себя, сочиняет о себе всевозможные истории, участником которых он якобы был, и порой невозможно отличить, когда он говорит правду, а когда лжет. Таких людей называют псевдологами. Это уже патология, и бывает она при истерической психопатии. Однако она может быть как у женщин, так и у мужчин. Поэтому нет никаких оснований считать, что лживость — характерная женская черта.

Глава 17

ЕСЛИ У ВАС НЕ ХВАТАЕТ ВРЕМЕНИ НА СЕКС

Редкие сексуальные контакты — проблема многих супружеских пар, даже тех, у которых в сексуальном плане все в порядке и они оба получают от секса удовольствие.

Но ежедневная занятость, рутина домашних обязанностей, постоянные заботы вынуждают многих откладывать секс «на завтра» или на выходные дни. И как часто бывает, что это «завтра» не состоится из-за появления каких-то неотложных дел. А потом не состоится и «послезавтра», и «послепослезавтра», и вот вы уже спохватываетесь, что две недели или даже больше не ощущали объятий своего супруга или супруги.

Можно ли помочь самим себе и что-то изменить? Безусловно, можно. Вот несколько достаточно простых советов, которые не так сложно выполнить. Только на первый взгляд они могут показаться вам неприемлемыми, но, если вы хорошенько проанализируете ■ попробуете их на практике, вы сами убедитесь, насколько они справедливы. Они адресованы в основном женщинам, так как чаще всего именно они заняты по вечерам больше мужа и именно их усталость и вечная занятость являются причиной столь редких сексуальных контактов. Но некоторые из них будут полезны и мужчинам.

Даже если вам кажется, что вы очень заняты, и у вас совершенно нет времени, вряд ли нет возможности так перестроить свой график, чтобы выкроить время для секса.

Много времени отнимает у женщин выполнение домашних обязанностей. Сексолог А. Костомарова предлагает супругам составить список домашних обязанностей, которые они будут выполнять сообща, чтобы освободить весь следующий вечер от всех домашних дел.

Совет, конечно, хорош, но он подходит только тем парам, где муж всегда помогает жене по дому. А если муж ранее никогда не выполнял домашних обязанностей (а это, к сожалению, довольно частое явление), то заставить его «впрячься в семейную упряжку» для совместного выполнения хозяйственных дел ради того, чтобы завтра полностью освободить вечер для секса, вряд ли удастся.

Ранее даны советы, как приучать мужа постоянно помогать вам по хозяйству. Но если все же это у вас не получится или если ваш муж много работает ради того, чтобы хорошо обеспечить семью материально, и вы не хотите нагружать его дополнительными обязанностями, то вы сами вполне можете справиться и без помощи мужа.

Самый простой совет женщинам — не надо столь сверхценно относиться к порядку и чистоте в вашем доме. Любая женщина знает, что домашняя работа никогда не кончается — сделаешь одно дело, а надо переделать еще несколько, и так женщина крутится по дому, как белка в колесе, пока не рухнет ■ постель полностью обессиленная.

Милые женщины, разве вы сами не знаете, что, сколько бы вы ни терли свою плиту, раковины, ванну и унитаз, через несколько дней они опять требуют ваших усилий. И пыль в доме никогда не кончается. И на ковре посто-

янно появляются какие-то нитки, бумажки и прочий мусор. И дети каждый день разбрасывают свои игрушки и книги по всему дому.

Не уверена, что смогу убедить вас, но от того, что в вашем доме будет идеальная чистота и все будет сверкать и блестеть, а вы будете постоянно ощущать себя усталой, раздражительной, подавленной, вечно озабоченной и сексуально неудовлетворенной, так как на секс у вас не остается ни времени, ни сил, счастья у вас не прибавится.

Да, действительно, многим мужчинам хочется жить в чистой и ухоженной квартире. Но при этом им вовсе не хочется, чтобы жена постоянно ходила по дому в рабочем фартуке или халате с грязной тряпкой в руке и постоянно что-то терла и мыла.

Мне приходилось видеть женщин, которые не так много времени уделяют чистоте в своей квартире. Нет, у них нет паутины по углам или гор мусора на полу, этого не допустит ни одна уважающая себя женщина. Но для домашней уборки у них есть определенные дни, когда они успевают переделать все самые необходимые дела. А если в промежутке между уборкой у них будет несколько пятен на кухонной плите или на полу, они к этому относятся совершенно спокойно. И дети у них тоже есть, и они вовсе не чумазые оборванцы, а вполне ухоженные и симпатичные. Но такие женщины умеют рационально спланировать свой домашний график, выделив первоочередные дела и отложив второстепенные. Зато свободного времени у них достаточно и они не выглядят как загнанная лошадь. Это современные, ухоженные женщины, все они работают, не имея никаких домработниц или экономок. И с мужем отношения у них прекрасные.

Спросите своего мужа, что бы он предпочел — чтобы вы постоянно что-то чистили и мыли, а потом валились в постель от усталости и постоянно отказывались от близости с ним или чтобы в доме не так все сверкало и блестело чистотой, но вы были бы веселы, жизнерадостны и с удовольствием занимались с ним сексом так часто, как вам обоим этого хочется?

Ни минуты свободного времени нет даже у некоторых домохозяек. Они не успевают за целый день переделать всю домашнюю работу, с которой справляется любая работающая женщина.

Так что дело не в том, что домашней работы у женщины слишком много, а в том, что она не умеет рационально планировать свой график.

Если же муж не переносит беспорядка, то всегда можно его самого привлечь к уборке, даже если ему этого не очень хочется. Но чаще всего, когда муж в хорошем расположении духа и у супругов хорошие отношения, и психологические, и сексуальные, он не отказывается выполнить какие-то хозяйственные поручения.

Однако не стоит перебарщивать, заставляя мужа стирать, мыть посуду или пол, так как большинство мужчин терпеть не могут чисто «женскую» работу и считают, что это унижительно для мужчины. А пропылесосить, выбить ковры или закупить продукты муж не откажется.

Но ни в коем случае не следует шантажировать его вашими сексуальными отношениями и ставить условия: «Ты поможешь мне в уборке, а я пойду на встречу твоим желаниям», сделав таким образом секс разменной монетой. Этим вы лишите ваши отношения всей их эмоциональной и романтической стороны.

Кроме того, на свете не так много мужчин, которые очень аккуратны, любят чистоту и порядок и требуют, чтобы все в доме блестело и лежало только на своих определенных местах. Чаще всего педантизм и чрезмерная аккуратность свойственны людям с эпилептоидными чертами характера, а их не очень много.

Большинство же мужчин разбрасывают где попало свои носки, рубашки, брюки и другую одежду, оставляют везде свои чашки с недопитым кофе или чаем, не могут найти нужную им вещь и обращаются к жене, ■ наверняка это знакомо многим женщинам. Женщин, которые любят порядок и аккуратность, это раздражает, и они ворчат или сами постоянно подбирают разбросанные вещи.

Если у вас именно такой муж, то, значит, он вполне терпимо отнесется к тому, что в доме иногда будет беспорядок. Не всегда, но иногда, когда вы решите устроить себе передышку.

Поэтому не стоит столь сверхценно относиться к домашним хлопотам. Пусть лучше сегодня у вас будет грязно в доме, но вы отошлете детей к бабушке, а если нет такой возможности, после того, как уложите детей спать, ляжете ■ сами на час раньше обычного и не откажете себе ни в чем.

А уборку сделаете завтра или через несколько дней. Никогда причиной развода не служит недостаток чистоты в доме. Чаще всего, даже если муж жалуется, что жена неряха и лентяйка, не в этом истинная причина. Неряшливость и лень — это следствие личностных отклонений женщины, которые распространяются на всю ее психику и проявляются и в межличностных отношениях. Помимо беспорядка ■ доме, у таких женщин еще множество других недостатков, которые ■ гораздо большей степени отрицательно влияют на взаимоотношения супругов.

Если же женщина не столь рьяно наводит в квартире чистоту, но почти каждый вечер доставляет мужу наслаждение ■ постели — уверяю вас, он никогда не променяет такую неряху на чистюлю, у которой все в доме будет сверкать, но которая в постели будет как бревно или будет постоянно избегать близости из-за того, что она очень устала.

Американский сексолог Л.Барбах предлагает заранее планировать специальные дни, когда супруги могут побыть только вдвоем. Он подчеркивает, что это не исключает неожиданности и радости в сексуальных отношениях, поскольку даже запланированный праздник может принести радость, а регулирование сексуальных отношений подготавливает основу для получения удовольствия.

Многие отечественные сексологи тоже рекомендуют рационально планировать свое время, чтобы иметь возможность найти больше времени для занятий сексом.

Если супруги считают, что их сексуальных контактов им недостаточно, но у них нет достаточного времени для более частых половых сношений, то можно отдать предпочтение не их количеству, а их качеству.

У большинства супружеских пар, состоящих в длительном браке, нет возможности ежедневных половых сношений, ■ не только ежедневных, но и несколько раз в неделю.

В таком случае устраивайте себе хорошую встряску хотя бы раз в неделю. Устройте «сексуальную ночь» с субботы на воскресенье, и даже если не выспитесь, то в выходной можно подольше поваляться в постели с утра. Как можно за сравнительно короткий промежуток времени иметь несколько половых сношений, описано в главе о сексуальной гармонии. После этого вы сможете всю неделю ощущать себя полноценными любовниками и с нетерпением ждать следующего раза.

Для упорядочения своей интимной жизни можно пересмотреть частоту встреч супругов с родственниками и друзьями.

Как часто приятели, друзья и родственники отнимают драгоценное время и силы! Это не значит, что нужно полностью отказаться от общения с ними и запереться ■ четырех стенах. Отнюдь нет, общение необходимо каждому человеку. Но частота встреч может быть различной.

Вспомните, о чем вы обычно разговариваете при встрече со своими приятелями ■ родственниками, — наверняка немалое время занимают пустопорожние разговоры, обсуждение общих знакомых или каких-то событий. А действительно ли вы нуждаетесь в подобных разговорах в таком количестве? Что полезного или эмоционального оставляют после себя разговоры на «коммунально-бытовые» темы?

Многие пары часто собирают дома гостей или сами ходят в гости. Им кажется, что они интересно проводят время, общаясь со своими друзьями. Проанализируйте эти встречи, так ли это? Действительно ли вам интересно каждую неделю или даже чаще сидеть с приятелями за бокалом вина и говорить «ни о чем»? Что полезного для себя вы почерпнули из этих встреч? А может быть, наоборот, вы обделили себя ■ своего супруга, так как в это же самое время могли заняться иным, что доставило бы вам гораздо большее удовольствие и удовлетворение?

Еще раз повторю, что не призываю вас немедленно отказаться от всех встреч с друзьями, но лишь подчеркиваю, что если вы считаете, что у вас совершенно нет времени, то такие встречи могут быть реже без какого-либо ущерба для вас. Этот совет адресован ■ мужчинам, ■ женщинам.

Внезапного «нашествия» родственников или регулярных встреч бабушки с внуками (вашими детьми) — тоже не избежать, но можно их рационально планировать. Пусть не бабушка приходит к вам, а вы сами отвезите детей к ней на выходные или в будни вечером, чтобы остаться наедине с супругом (супругой).

Если вы решили побыть вдвоем, отключите телефон, чтобы вас никто не беспокоил. Представьте себе, что вы оба с нетерпением ждали этого вечера, радовались предстоящим возбуждающим ласкам ■ вдруг в самый неподходящий момент зазвонит телефон, вам придется выслушивать кого-то и отвечать на вопросы. Даже если вы быстро закончите разговор, интимная атмосфера вашего вечера сразу нарушится, влечение и сексуальное возбуждение угаснут, и вам уже вряд ли удастся все снова восстановить.

На свете не так уж много дел, которые не могут подождать до завтра. Уверяю вас, телефонные разговоры отнимают массу времени, а толку от них не так уж много. Это тоже относится и к мужчинам, и к женщинам.

Одна мудрая женщина говорила так: «Когда люди тебе звонят, то они хотят от тебя чего-то, отнимают этим твоё время и силы. Когда я отключила телефон, то времени у меня стало гораздо больше. Раньше по вечерам у меня не смолкал телефон ■ совершенно не было времени для отдыха и работы. А теперь я вообще не подхожу к телефону, а прослушав на автоответчике все сообщения, звоню сама, если это по делу. Если же это пустопорожние разговоры моих приятельниц, которым не терпится похвастаться новой покупкой или рассказать какую-то сплетню, — не звоню и не трачу на это своё время».

Могу посоветовать это многим деловым женщинам и мужчинам, у которых нет времени отдыхать даже дома, так как постоянно трезвонит телефон ■ надо решать какие-то проблемы. Вы сами убедитесь, что никакой срочности в этих делах нет, они вполне могут подождать до завтра, когда вы утром придёте на работу.

Оставьте все свои служебные проблемы на работе, берите пример с американцев — они люди рациональные и экономят свои силы. Они считают, что работа — в рабочее время, а домашний отдых — это святое, и звонят по служебным делам только в случае крайней необходимости.

Если же вы ждете важного звонка, пользуйтесь автоответчиком, сейчас приобрести его — не проблема, и вы сэкономите массу драгоценного времени и душевных сил, избавив себя от непродуктивного общения и многих пустяковых дел.

Если же в этот день у вас осталось много нерешенных служебных проблем, лучше не планировать на этот вечер интимных отношений, так как мысли о том, что еще не сделано, не дадут вам возможности расслабиться душевно и физически. Перегрузки на работе — большая помеха для эротики.

Постарайтесь так спланировать свои служебные дела, чтобы в этот день вас ничто не беспокоило. И это вполне возможно. Умение рационально планировать свои профессиональные дела и отрешаться от них в домашней обстановке поможет вам сохранить душевный комфорт и избавит вас от стрессов, неврозов и вечной усталости.

Ваши родственники и приятели наверняка часто звонят вам просто от нечего делать, чтобы поболтать. Поберегите свои силы и время и не тратьте их на то, чтобы выслушивать эту болтовню. Ничем особо примечательным это вас не обогатит. Если вы соскучитесь, то сможете позвонить сами.

Может быть, ставить телефон на автоответчик каждый день вы не сможете, но давайте себе передышку от телефонных разговоров хотя бы несколько раз в неделю. Если вы хорошо отдохнете вечером, это настроит вас на лирический лад, можно будет лечь пораньше, и сил в постели у вас окажется гораздо больше. А если вы весь вечер не отходили от телефона, решая мелкие проблемы, то о каком романтическом настроении может идти речь!

Супруги сами должны создавать себе возможность сексуальной жизни, так как такой выход для некоторых пар может быть единственным способом поддержания сексуальных отношений. Супруги могут сознательно резервировать время для этого, создавая подходящую ситуацию, например отправив детей на пару часов к соседям, имеющим детей того же возраста.

Рациональное планирование ничуть не лишает любовь и эотику их романтической стороны. Все зависит от вас, как вы обставите свои вечера наедине.

Если вы с утра деловито заявите супругу: «Дорогой, у нас сегодня вечер для секса», то это один настрой.

А если вы уже с утра будете в приподнятом настроении в ожидании приятного вечера, а во время работы несколько раз позвоните мужу, говоря, что с нетерпением ждете вечера, придете к работе хотя бы на полчаса раньше, чтобы приготовить легкий ужин на двоих (именно легкий, так как, если он будет обильным, вы оба отяжелеее и вам захочется спать — и будет не до эротики), а еще лучше — позаботитесь об ужине накануне, по дороге захватите бутылку шампанского или заготовьте ее заранее, чтобы у вас было время принять душ или ванну, то у вас будет прекрасное настроение, которое сразу почувствует и ваш муж.

Сексологи рекомендуют, чтобы рабочий стол находился как можно дальше от вашей спальни, чтобы, собираясь прилечь, вы не могли невольно задержаться взглядом на своих документах и вспомнить о своих «неотложных» делах, что настроит вас на деловой, а не лирический лад, и, даже если у вас были намерения приятно провести вечер с женой, вы опять усядетесь за свои документы.

Работа никогда не кончается, завершается одно дело, а на смену ему приходит другое, а жизнь проходит. На активную сексуальную жизнь обычному человеку отпущено не так уж много — всего 25–30 лет. Это не так много, как кажется на первый взгляд.

А когда вам будет уже за пятьдесят и вы достигнете всего, к чему стремились в молодости, то будет поздно наверстывать упущенное. Многие мужчины в позднем возрасте пытаются это сделать, но редко кому это удается.

Лысых, старых мужчин с отвисшим животом не любят сексуально привлекательные женщины. Мужчины полагают, что можно привлечь женщину деньгами, но они глубоко ошибаются.

Можно обзавестись молодой любовницей, если мужчина способен ее содержать ■ выполнять все ее капризы, но это не значит, что он купит себе любовь. Многие из таких содержанок, как показывает практика, не прочь завесити «для души и тела» молодого любовника на деньги старого, ■ душе посмеиваясь над ним и презирая его. А слова о том, что она любит «своего старенького папика», — это всего лишь слова.

Мне пришлось однажды принять участие в забавной дискуссии. Один из мужчин — честолюбивый молодой человек, говорил, что самое главное — сделать карьеру, а этому мешают женщины, но когда он станет профессором (в те времена это еще считалось престижным), вот тогда его будут любить все женщины. А его руководитель, немолодой профессор, сказал ему с горечью: «Дурак, ты ничего не понимаешь. Когда ты станешь профессором, женщины уже перестанут тебя интересоваться, да и они уже не будут тобой интересоваться, разве только ради того, чтобы жениться на себе. Была бы у меня сейчас возможность поменяться с тобой возрастом ■ должностью, я бы не глядя поменялся». Мораль ясна, уважаемые мужчины? Должность не имеет значения, назовите вместо «профессора» любую современную престижную профессию.

Так что пользуйтесь всеми радостями жизни, пока вы молоды. Этого потом не вернуть никогда, и ни один волшебник ни за какие блага не вернет вам вашей молодости, энергии, здоровья и радостей секса.

Избавьтесь от неверной расстановки приоритетов — на первом месте работа, потом дети, потом ваши увлечения, а на последнем месте секс. Переставьте их местами хотя бы на время, и вы убедитесь, что всему остальному это тоже не принесет никакого вреда, а как раз наоборот — восстановив душевное равновесие и тонус, вы легко справитесь и со всем остальным.

Не так уж и много надо времени для секса, как кажется. При нормальном половом сношении предварительные ласки занимают 20–30 минут, сам коитус — от 2 до 10 минут, если супруги хорошо «разогреты», или немного больше, и еще минут 10–15, чтобы полежать ■ объятиях друг друга, вспоминая свои ощущения и лаская супруга. То есть часа вам хватит с лихвой. Неужели трудно так спланировать свой день, чтобы выделить этот час, который даст вам и вашему мужу возможность любить друг друга еще сильнее?!

Помимо планирования ваших вечеров наедине с мужем не отказывайтесь и от случаев, когда желание нахлынуло на вас внезапно. Это никоим образом не противоречит романтическим представлениям о любви.

Если вы всем своим поведением покажете мужу, что горите от желания близости именно с ним, именно он для вас так сексуально привлекателен, что вы не в силах себя контролировать, то это не только приятно ласкает его самолюбие, но и вызывает ответное желание.

Любое явление можно и опошлить, и возвести на алтарь. И именно сексуальные взаимоотношения дают для этого безграничные возможности. Можно любить и сохранить свое чувство надолго.

Но в конечном счете все зависит от вас. Еще не поздно оживить вашу любовь, если вы чувствуете, что страсть начинает угасать.

Глава 18

ЕСЛИ У ВАС МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК

Некоторые супружеские пары, имеющие маленьких детей, жалуются, что из-за занятости они не могут иметь столько интимных отношений, сколько им хотелось бы, так как после всех хлопот они так поздно ложатся спать и так устают, что им уже не до секса.

Но эта ситуация тоже не безнадежна. Попросите своих родителей присмотреть за детьми хотя бы несколько раз в неделю. Даже если ваши родители работают, они могут это сделать вечером. Вряд ли любящая бабушка откажется погулять с любимыми внуками час-другой. А вам этого времени вполне хватит для «интим-часа» с супругом. А в следующий раз попросите любящего дедушку. Или вашу тетю, или любого из ваших родственников.

Другое дело, если у вас не такие хорошие отношения с родными, что вы не можете обратиться к ним с такой просьбой, — тогда это уже ваша вина. Если вы психически здоровый человек ■ ваши родители не алкоголики, то конфликты с родителями никак нельзя расценивать как норму.

Даже если были какие-то разногласия в прошлом, то рождение внуков — сильный стимул для ваших родителей восстановить мир в семье. Но и вы, став родителями, уже способны понять, как бывает больно, когда дети вас не понимают, ссорятся и причиняют вам огорчения. А поняв это, сделайте сами первый шаг навстречу, если вы были в ссоре с родителями.

Тот, кто первым идет на примирение, — отнюдь не бесхарактерный человек, лишенный принципов, а как раз наоборот — душевно щедрый, благородный, способный понять чужие слабости и все простить.

Вряд ли вы с мужем оба круглые сироты и ни у одного из вас нет родственников и ни одного близкого человека. Теоретически должно быть две бабушки и два дедушки, и даже если ваши родители в разводе, они не перестали быть вашими родителями. Если вы давно не видели отца, который рано ушел из семьи, то рождение внука — хороший повод для примирения.

Но даже если у вас только по одному родителю, то хотя бы один из них может вам помочь с детьми. Не бойтесь привлекать их к уходу за вашими детьми. Всем известно, что чем больше человек принимает участие в воспитании детей, тем больше он к ним привязывается. Это всем пойдет на пользу.

Не будьте эгоистами, считая, что ваши дети принадлежат только вам и только вы знаете, как их правильно воспитывать. Ваши родители наверняка мечтали о внуках, не лишайте их этой радости, вам ведь тоже предстоит когда-нибудь стать бабушкой или дедушкой. Представьте себе, что ваши дети будут препятствовать общению с внуками, — это же моральная травма. Поэтому дайте вашим родителям возможность общаться с вашими детьми, они будут только рады.

И не стоит думать, что вы поступаете эгоистично, отправив бабушку гулять с внуками ради такого «пустяка», как «секс-час» с мужем. Во-первых, это не пустяк, а мощный стимул для поддержания хорошего семейного микроклимата, а во-вторых, вы доставите этим удовольствие своим родителям.

Некоторые молодые женщины жалуются, что их родители или родители

мужа не хотят им помогать по уходу за детьми, так как они сами еще молоды ■ заняты на работе. Однако выясняется, что дело не в молодости родителей, а в конфликтах. Но в ваших интересах и в ваших силах эти конфликты преодолеть.

Клинический пример

Мне рассказывала одна женщина, что родители мужа были категорически против их брака, даже не пришли на их свадьбу и постоянно говорили сыну, что она ему не пара. Родители женщины жили в другом городе, и она не могла к ним обратиться за помощью.

Но когда родился ребенок, женщина сама пригласила свекровь взглянуть на внука, и та не смогла отказаться, так как это — ребенок ее любимого сына. А взяв внука на руки, она была так счастлива, что не понадобилось никаких слов для примирения со снохой.

С тех пор свекровь по собственной инициативе ежедневно приезжала, чтобы погулять с коляской, и женщина имела возможность для отдыха. И муж не остался необласканным. Все были довольны. Даже свекор с удовольствием возился с внуком.

У них прекрасные отношения, и никогда свекровь не отказывалась взять к себе внука на вечер или несколько дней, когда он подрос. А муж любит и ценит свою умную жену еще больше из-за того, что она не стала проявлять обид и амбиций, восстановила мир в его семье ■ мать уже не пилит его, что он женился, не послушавшись советов родителей.

Таких случаев очень много, и, когда инициативу проявляют молодые супруги, родители всегда это оценят, так как потребность держать на руках маленькое существо, которое является частичкой твоего ребенка, а следовательно, и тебя — присуща любой нормальной женщине любого возраста. Да ■ дедушки любят своих внуков не меньше бабушек. Они более дисциплинированы, выполняют все рекомендации молодой мамы и не так вмешиваются в воспитание внуков, как некоторые бабушки.

Если вы отказывались от участия родителей в воспитании ваших детей из-за того, что вам кажется, что они что-то делают не так или дают советы, которые, на ваш взгляд, неприемлемы, не стоит сразу принимать это в штыки.

Во-первых, если вы хорошо проанализируете эти советы, в них может оказаться немало пользы, а во-вторых, никто не заставляет вас их выполнять. Внимательно выслушайте, не перечьте, а сделайте так, как считаете нужным. В следующий раз, если вам опять об этом напомнят, отнеситесь к этому спокойно, не спорьте, но, если вы не согласны, можете этих советов не выполнять. Умный человек и без ваших возражений поймет, что вы не хотите поступать, как вам советуют, ■ больше не будет вам докучать.

Если же родители живут в другом городе, больны или по каким-то причинам не могут вам помочь с детьми, то эту проблему можно решить с помощью других молодых мам. Когда вы гуляете с ребенком, вы можете познакомиться с женщиной, у которой есть ребенок аналогичного возраста. Если вы подружитесь и вам покажется, что ей можно доверить ребенка, вы можете договариваться с ней заранее о совместных прогулках, а потом иногда оставлять ребенка на попечение своей приятельницы на время прогулки. А в следующий раз вы гуляете с ее ребенком, когда ей захочется побыть наедине с мужем. Таких приятельниц может быть несколько, и никакого труда покачать несколько колясок женщине не составляет. Все маленькие дети на улице прекрасно спят, поэтому хлопот у вас не будет. Так поступают многие молодые мамы.

Этой проблеме уделено здесь столько внимания, так как это является очень частой жалобой молодых пар. Некоторые просто в отчаянии, так как их добрые романтические отношения и бурные ночи сменяются бессонными ночами и многими другими неизбежными заботами, связанными с уходом за маленьким ребенком. Они сами очень тяготеют тем, что их интимные отношения становятся все реже, но не знают, как изменить ситуацию.

Но наличие маленьких детей не исключает эротики. Безусловно, когда ребенок болен или плачет, то родителям не до секса. Но ведь не всегда ребенок болеет и плачет, немало и спокойных минут.

Если вы вместе с супругом поиграете с вашим ребенком, это создаст атмосферу интимности и умиротворенности, подготовит хорошую почву для предстоящей ночи. А уложив ребенка спать, вы уже сможете больше внимания уделить друг другу.

Когда ребенок днем спит, отдыхайте сами, не надо хлопотать по хозяйству. Вы сможете переделать все дела, когда он проснется. Ведь вы же не носите его постоянно на руках. Он лежит в кроватке или играет в манеже. А вы в это время можете быть рядом с ним, разговаривать с ним и одновременно гладить или хлопотать на кухне.

Совет молодым мамам — обязательно привлекайте мужа к играм с ребенком. Не надо заставлять мужа стирать или готовить ребенку кашу, у вас это лучше получится. Не раздражайте мужа требованиями, чтобы он принимал участие в домашней работе, если он категорически против. Но поиграть с ребенком, разговаривать с ним, даже если малыш еще не начал говорить, поносить его на руках, показывая разные предметы и говоря, как они называются, не откажется ни один любящий отец. А вы в это время можете заняться своими домашними делами.

Опыт многих семей показывает, что чем раньше мужчина уделяет внимание своему ребенку, чем больше он его физически касается, держит возле своего сердца, целует и ласкает, просто возится с ребенком на ковре или кровати, смеясь и получая от этого удовольствие и доставляя радость ребенку, тем крепче его отцовские чувства.

А некоторые молодые папы куда лучше обращаются со своими детьми, чем мамы. Не раз приходилось слышать, что мамы недоумевают, почему у них ребенок все время плачет и капризничает, а оставшись с папой, спокоен и улыбается. Это относится и к маленьким детям и к тем, кто постарше.

Поэтому не ревнуйте мужа, если он хорошо ладит с ребенком, это и в ваших интересах. Не кидайтесь к мужу, отнимая ребенка, если вам показалось, что он держит его не так, как следует. Это ведь и его ребенок тоже, и он не причинит ему никакого вреда. Первый раз он может взять грудного ребенка неловко, но быстро научится. И вы сами убедитесь, как он ловко научился управляться с ребенком.

Клинический пример

Один молодой папа сам купал ребенка с грудного возраста, потому что это у него гораздо лучше получалось. Вначале они это делали вместе с женой, но ей было тяжело удерживать малыша, когда он плескался в ванночке, и она однажды нечаянно выпустила его из рук, так как он был крупным и очень подвижным ребенком. Ребенок плюхнулся в воду, перевернул ванночку и упал на пол.

Рассерженный папа, в обязанности которого до этого входило подготовить детскую ванну, принести воды, а затем все это унести (они купали его в комнате), сказал: «Дай, лучше я сам», и он очень ловко обхватил сына

сзади за спинку, а большим пальцем и мизинцем — за подмышки (у мужчин все же рука больше), так что малыш мог вертеться сколько угодно, но папа мог его удержать. С тех пор он всегда купал его сам, а когда тот подрос — уже в большой ванне.

Даже те мужчины, которые раньше были эгоистами или не хотели детей, преобразаются, когда у них есть возможность самим возиться с ребенком. Это творческий процесс, и ребенок подобен пластилину в руках родителей, из которого лепится новый человечек, и отец будет не меньше вашего гордиться своим ребенком, которого он держал на руках с самого рождения.

Чем больше ваш муж будет привязан к ребенку, тем больше он будет любить и вас. А кроме того, его участие в уходе за ребенком даст вам возможность выполнить всю домашнюю работу, когда ребенок бодрствует, но зато вы сможете отдыхать и любить своего мужа, когда ребенок будет спать.

Если муж много работает, приходит усталый, то не надо перегружать его домашними обязанностями. Но когда вы его накормите, поболтаете о всех делах и он отдохнет, то он не откажется от возни с ребенком. А вы в это время отдохнете и подготовитесь к ночи, чтобы вознаградить мужа и себя за трудный день. А взаимно удовлетворенные и довольные друг другом, вы будете спать лучше, чем обычно, и утром проснетесь бодрой.

Ни в коем случае не надо жаловаться, как вы устали и как замучились с ребенком, и под этим предлогом отказывать мужу в близости. Он тоже устает, так как работает, чтобы содержать вас и ребенка, и считает свою работу не менее важной, чем ваши труды по дому. И он тоже нуждается в отдыхе и в хорошем тонусе, который вы можете ему дать, если не будете избегать половой близости.

Если ребенок у вас один и он здоров, то эти жалобы необоснованны. Здоровая молодая неработающая женщина вполне способна за целый день справиться со всеми обязанностями по уходу за ребенком и не ощущать себя как выжатый лимон. Ничего особенно трудного в уходе за ребенком нет. Миллионы женщин справляются с этими обязанностями, не жалуясь. Ваша мать растила вас без «памперсов», детского питания и прочих достижений цивилизации, ей приходилось стирать пеленки и варить каши, но она ведь с этим справилась, верно? Справляются и женщины, у которых не один ребенок.

Посмотрите на многодетных матерей — у них хватает сил не только на уход за ними, но и на секс с мужем, так как вряд ли они зачали своих детей без полового сношения. И они не выглядят замученными, а вполне довольны своей жизнью и, даже имея нескольких детей, не исключают возможности, что появится еще один или даже несколько.

Так что, милые молодые мамы, правильно организовать свой режим домашней работы и отдыха, чтобы при этом выкроить время для того, чтобы доказать своему мужу, что вы его по-прежнему любите, он вызывает у вас желание интимной близости, и получить те же доказательства от него, — вполне реально. Надо только захотеть и постараться, а не отчаиваться и считать свою жизнь беспросветной.

К тому же самое трудный период — первый год жизни ребенка. А дальше он будет доставлять вам обоим все больше радости и новых открытий. Но пусть ваш муж имеет возможность постоянно заниматься ребенком, пусть ощущает себя творцом и воспитателем.

Многие молодые папы жалуются, что с рождением ребенка жена полностью переключила на него свою любовь и перестала интересоваться мужем. Никогда не делайте этого, милые молодые мамы. Ребенок — частица вашего мужа, не забывайте, что муж тоже имеет к нему самое прямое отношение. Не

позволяйте себе вести себя так, чтобы муж почувствовал себя одиноким ■ заброшенным.

Эта ошибка некоторых женщин чаще всего приводит к очень нежелательным последствиям. Будет нарастать взаимное охлаждение, недовольство, и скорее всего, муж будет искать утешения в другом месте — может быть, у другой женщины, а может быть, за рюмкой с приятелями. Вы хотите этого? Хотите потерять мужа, лишиться ребенка отца или жить в одной квартире, как чужие и далекие друг от друга люди? А если нет, то немедленно пересмотрите свои взгляды, пока не поздно.

Мужчина не меньше, чем женщина, нуждается в душевном тепле, ласке, внимании и заботе. Всегда относитесь к мужу так, как вам бы хотелось, чтобы он относился к вам, и вы будете вознаграждены по достоинству.

Немало браков сохраняется, даже когда жена тяжело больна, если у супругов теплые доверительные отношения. Ведь с годами отношения между мужем и женой, теряя прежнюю пылкость и влюбленность, приобретают другие, но не менее важные качества — взаимное уважение, доверие и понимание, что дает возможность сохранить брак даже когда уже нет прежней страсти.

Сексуальная
привести к супр
тот разное, это
многого другого.
Одни мужья
вед, что ни о че
женно.

Однако есть
ший супруг (супр
не может найти у

Многих мужч
ждет себя в пос
проявляет активн
ность и возможно

Если жена сва
ет искать прибе

Но сексуальн
любви и по
то их отношения

Женщины бол
рах давно уже не
Но и сексуальная
рения в браке.

Некоторые же
тельными к своем
тывают, побуждае
ше внимание муж

Клинический прим

Одна из моих паци
за, говорила: «Мн
опущенной голово

А в обычной ж
Когда у меня есть
свидания и холю

меня никого нет, я
у них давно не
считает, что именн
сте, и разводиться

Некоторые жен
роман, если это им

Глава 19

МУЖ И ЛЮБОВНИК

Сексуальная или психологическая неудовлетворенность в браке может привести к супружеским изменам. В каждой семье отношение к измене супруга разное, это зависит от характера мужа и жены, их взаимоотношений и многого другого.

Одни мужья или жены молча мирятся с изменами своей половины, делая вид, что ни о чем не догадываются, другие относятся к этому крайне болезненно.

Однако есть и общие закономерности. Сексологи считают, что изменивший супруг (супруга) ищет в новой сексуальной партнерше (партнере) то, что не может найти у своей половины.

Многих мужчин привлекают новые сексуальные отношения. Если жена ведет себя в постели скованно, не позволяет «ничего лишнего» и сама не проявляет активности, то и любовнице нравится ее сексуальная раскованность и возможность новых ощущений.

Если жена сварлива, придирчива и требовательна, то в любовнице он может искать прибежище от своих семейных конфликтов, спокойствия и утешения.

Но сексуальный аспект все же доминирует. Мужчина может поплакаться любовнице и пожаловаться на трудный характер жены, но это не означает, что их отношения ограничатся беседами и его жалобами.

Женщины больше ищут романтических отношений, комплиментов, которых давно уже не говорит муж, возможности нравиться и вызывать желание. Но и сексуальная сторона тоже для них привлекательна, если нет удовлетворения в браке.

Некоторые женщины, обзаведясь любовником, становятся более внимательными к своему мужу, так как чувство вины, которое они при этом испытывают, побуждает их как-то компенсировать свою неверность, уделяя большее внимание мужу.

Клинический пример

Одна из моих пациенток, которая лечилась по поводу истерического невроза, говорила: «Мне нужно иногда почувствовать себя гадиной и ходить с опущенной головой. Тогда я становлюсь спокойной и не цепляюсь к мужу.

А в обычной жизни я стерва ■ истеричка, меня все в муже раздражает. Когда у меня есть любовник, у нас дома — тишь да гладь, я прибегаю со свидания ■ холю и лелею своего мужа, ■ мы живем как голубки. А когда у меня никого нет, я снова лезу на стенку, злюсь ■ ору на мужа».

У них давно нет сексуальных отношений с мужем, но тем не менее она считает, что именно благодаря таким встряскам они и живут так долго вместе, и разводиться с мужем она не собирается.

Некоторые женщины не прочь завести легкий, ни к чему не обязывающий роман, если это им ничем не грозит. А не делают этого они в основном из

опасений, что об этом узнает муж и это может сказаться на семейных взаимоотношениях. Но если бы можно было слегка развлечься на стороне без какого-либо ущерба для семьи, то они бы не отказались от такой возможности.

Недаром «курортные романы» — столь распространенное явление. Они привлекательны именно своей безнаказанностью и быстротечностью. Женщина развлекалась, ощутила себя желанной — и этого вполне достаточно. Кончается отпуск, «курортные любовники» разъезжаются по своим городам, и остаются лишь приятные воспоминания. Никто из женщин не строит серьезных планов, заводя интрижку на курорте. И муж ни о чем не узнает. И все довольны.

Есть и такой мотив измены, когда жена хочет досадить мужу, если он недостаточно уделяет ей внимания, как бы доказывая этим, что она все еще привлекательна и желанна для других мужчин. При этом она намеренно дает понять мужу, что он не единственный мужчина в ее жизни.

Есть женщины, которых очень возбуждает возможность обнимать чужого мужа, когда в соседней комнате сидит его жена или ее собственный муж.

Клинический пример

Зинаида Н., 33 года, журналистка, замужем во второй раз, сыну от первого брака 11 лет.

По характеру общительная, коммуникабельная, острая на язык, жизнерадостная женщина. Обожает новые компании и новых друзей.

Любит мужчин, терпеть не может женщин, презрительно называет всех женщин «бабьем» ■ «кухонными комбайнами отечественного производства». Сама к домашнему хозяйству равнодушна, дома всегда все вверх дном, на столе вперемешку тарелки, чашки и ее рукописи. Называет это «рабочим беспорядком».

Ее косметика или щетка для волос может оказаться в самом неподходящем месте. ■ ее дамской сумочке чего только нет! Но она легко все находит — запустив руку в свою объемистую сумку, на ощупь сразу же выуживает нужную вещь. Или может без особых церемоний перевернуть свою сумку и вытряхнуть из нее все содержимое, и на стол летят ручки, блокноты, презервативы, помада, пудреница и прочая косметика, записки, флакон духов, носовые платки, конфеты, дезодорант, жвачка, расческа, тампакс, женские гигиенические салфетки и прокладки, запасные трусики, чьи-то визитные карточки, складная зубная щетка, множество ключей от чьих-то квартир — от чьих, она и сама уже не помнит. Потом все это «хозяйство» она так же небрежно запикивает обратно в сумку.

Если при такой «ревизии» кто-то присутствует, даже мужчина, ее ничуть не смущает, что он видит интимные принадлежности ее туалета. «Малый джентльменский набор в женском варианте, — объявляет она гордо, — зато все при мне, и я всегда во всеоружии и всегда готова. Мало ли, куда забросит меня судьба и какие меня там ожидают приключения».

Зинаида имела интимные отношения с мужьями всех своих подруг ■ знакомых, с любым новым мужчиной, который ей был интересен, но только тогда, когда все остальные шумно веселились, пили, танцевали или флиртовали в гостиной, а она занималась сексом с чужим мужем в туалете, в ванной, в другой комнате, в коридоре за вешалкой, на лестничной площадке у мусоропровода и даже в кухне, куда мог войти любой из гостей, в том числе и ее муж или жена ее партнера. Очень любила заниматься сексом и на работе, например, когда все сотрудники шли в кабинет шефа на совещание, а она оставалась «на минутку» в комнате с кем-нибудь из коллег.

Ей нужен был именно элемент риска быть застигнутой, и она за время торопливого полового акта почти сразу же возбуждалась ■ испытывала такой сильный оргазм, что однажды прокусила себе руку до крови, чтобы не закричать.

Но от продолжения отношений в другой обстановке с этими партнерами Зинаида чаще всего отказывалась — попробовала несколько раз с ними встретиться, но это было совсем не то. «Это так пресно, — говорила она, — почти как с мужем. Встретились, поцеловались, легли. Я при этом почти ничего не ощущаю. Мне приятно, иногда бывает оргазм, но совсем не такой, как тогда, когда рискуешь, что тебя поймают. Мне кажется, что мне даже хочется, чтобы меня поймали».

Хотя иногда все же встречалась с любовниками, но не любит длительных отношений. «Такая долгая и безрадостная связь» — так она называет длительные романы.

Зинаида рассказала, что ее несколько раз заставляли приятели или приятельницы во время полового сношения, но они с партнером даже не прекращали его, а сама Зинаида сразу же испытывала оргазм, если входил кто-то посторонний.

Самое удивительное, что ее муж довольно долго об этом даже не подозревал, но, когда он однажды застал ее за этим занятием, разразился страшный скандал, и они разошлись.

Потом ей было уже не так интересно соблазнять чужих мужей, так как лично ей это ничем не грозило, кроме клока выдеранных волос, которые она иногда оставляла в руках жены своего партнера, или нескольких царапин и оскорблений. Но ее это возбуждало гораздо меньше, чем риск быть застигнутой собственным мужем.

Недостатка в партнерах у нее никогда не было, хотя многие и знали, что число ее любовников исчисляется даже не десятками, а сотнями. Она легкий в общении и беспечный человек. Несмотря на ее ветреность и непостоянство, в нее влюблялись и не раз предлагали выйти замуж, но «узаконенная безрадостная связь» ее совсем не привлекала.

Потом она все же вышла замуж, возможно, только для того, чтобы опять иметь возможность рисковать и быть застигнутой, и точно так же изменяла ■ второму мужу. Самое поразительное, что ее второй муж, который начинал знакомство с ней с позы сзади в ванной чужой квартиры, даже и не предполагал, что он не первый и не последний, кто так же удовлетворяет его жену.

Зинаиде однажды здорово досталось от разъяренной жены одного из ее случайных партнеров, она попала в НИИ им. Склифосовского, и ей пришлось наложить несколько швов. А мужу она сказала, что это любовница ее бывшего мужа. Месть чужой жены ее несколько не испугала, ■ Зинаида не собирается оставлять своих рискованных сексуальных занятий. «Кончится тем, что мне когда-нибудь переломают все кости, — смеялась она, — но я буду знать, что получила за дело».

Ревнивые жены уже не приглашают ее в гости, зная слабость Зинаиды к чужим мужьям, но у нее обширный круг знакомых, а по роду своей профессии она имеет возможность постоянно заводить новые знакомства, поэтому возможностей у нее достаточно.

Для некоторых женщин привлекательна сама по себе борьба за мужчину и борьба с самим мужчиной. Многие женщины, имевшие любовные романы, говорят, что самое интересное — это предварительная игра, когда мужчина и женщина еще только нащупывают пути друг к другу, примериваются, ходят

вокруг да около, бросают друг на друга красноречивые взгляды, каждый жест и взгляд преисполнен определенного смысла, понятного только им двоим.

Вот в этом и есть та самая острота ощущений, когда сердце колотится, когда все еще неопределенно, когда в крови «бродит адреналин».

А уж когда дело дошло до постели — то тут все слишком ясно и определенно, и такой женщине это уже неинтересно. *«Что там особенно нового почувствуешь в постели, — говорила одна женщина, — я и так знаю, что и как будет. Оргазм — он и есть оргазм, и совершенно безразлично, с кем он будет. Для оргазма у меня есть постоянный любовник. А пока еще дело не дошло до постели, пока идет игра взглядов и сердце трепещет — вот в этом и есть весь азарт! Поэтому я так и люблю самое начало нового романа. А когда ты отдаешься мужчине, то ты ему уже неинтересна, да и мне с ним уже неинтересно».*

Есть женщины, которые изменяют мужьям с кем угодно, пользуясь любой возможностью. Чаще всего это психически неполноценные женщины, незрелые в эмоциональном отношении, не способные к длительным привязанностям. Даже к своим детям они не испытывают нормальных материнских чувств. Брак с такой женщиной — несчастье для мужчины, особенно если есть дети. Некоторые мужья терпят это только ради детей, так как не могут доверить их такой легкомысленной матери. Таким мужьям остается только посочувствовать. Но к счастью, таких женщин не так уж много.

Иногда беспорядочные сексуальные связи являются следствием комплекса вины. Если девушку родители воспитывали в строгости, внушая, что она должна быть целомудренной до брака, а она потеряла девственность раньше, то потом она испытывает чувство вины. Она может либо вообще отказаться от сексуальной жизни, либо пускается во все тяжкие, как бы стремясь саму себя наказать за раннюю потерю девственности и утвердиться в мнении, что она безнравственная, распущенная и достойна только такой жизни.

У мужчин беспорядочные сексуальные связи и частые измены могут быть вызваны неосознанным страхом оказаться несостоятельным, и они таким образом каждый раз доказывают самим себе, что с потенцией у них все в порядке.

Или мужчина неосознанно противится стремлению женщины удержать его, не может примириться, что должен принадлежать только одной женщине, и своими частыми изменами как бы доказывает право на свободу.

Частые измены и постоянные поиски любовных приключений, как правило, свидетельствуют о скрытой психической патологии. Диапазон ее довольно широк — от инфантильности (несоответствия психического развития возрасту человека), незрелости, неуверенности, различных комплексов до более серьезных психических нарушений.

У замужней женщины, увлекшейся другим мужчиной, смещаются ее привычные приоритеты, так как время, затраченное на свидания, украдено у собственных детей. Поэтому нередко неверность жен приносит ущерб семейным взаимоотношениям.

Замужняя женщина, заинтересованная в сохранении своего брака, не может постоянно приходить домой поздно, после свидания с любовником, так как дома ее ждут дети и семейные обязанности. К тому же в оправдание своего позднего возвращения она не может привести таких доводов, как мужчина.

Поэтому женщина, если она очень увлечена любовником, если она тяготеет к редким встречам и хочет чаще с ним видаться, способна решиться на развод.

То, что жены все же в целом реже изменяют, чем мужья, объясняется и тем, что у них меньше возможностей для измен: работа, дом, друзья и родст-

венники — вот привычный круг общения замужней женщины. Если на работе нет подходящих кандидатур на роль ухажера, если ее нравственные принципы не позволяют ей завести интрижку с мужем подруги, то выбирать замужней женщине не из кого. И ухаживать за ней тоже некому.

Но если на работе появится новый сотрудник, симпатичный и интересный, который будет явно равнодушен к этой женщине, то шансы, что она отвергнет его ухаживания, невелики.

Очень часто бывает так, что тот, кто изменяет, будь то мужчина или женщина, не допускает и мысли о том, что его половина тоже может изменить. Неверные мужья, имеющие замужних любовниц, даже ■ мысли не могут допустить о том, что в этот самый момент его жена тоже может лежать в объятиях любовника. Неверная жена на свидании с любовником убеждена, что в этот самый момент муж находится на работе, у приятеля, у своей матери, а это может быть совсем не так.

Большинство жен и не подозревает об интрижках мужа. ■ очень хорошо, что они остаются в неведении. Обоим спокойно, ничто жену не тревожит.

А многие мужья, как ■ неверные жены, заведя роман, становятся внимательнее к жене, если до этого у них были хорошие отношения, — цветы, маленькие подарки, уступки жене — этим они компенсируют свою неверность.

Первоначальная инициатива в любовном романе принадлежит мужчине. Женщина может проявить свое отношение, поощрять его ухаживания, но решающая роль — у мужчин. Поэтому мужчины более активны и чаще изменяют женам, чем жены мужьям.

Большинство мужчин не считает, что измены отразятся на отношениях с детьми и женой. Они ищут ■ любовных связях того, чего нет в привычной семейной жизни. Но при возможности они предпочитают сохранять и то, и другое.

Мужчины и женщины находятся в заведомо неравных условиях. У сильного пола гораздо больше возможностей, чем у слабого, ■ в их руках инициатива. Женщина не может сама познакомиться с мужчиной, например, в общественном месте, на улице или в метро. А мужчина может познакомиться с женщиной в любом месте. Большинство женщин не могут первыми показать свой интерес к мужчине даже в привычном коллективе или в компании, а мужчины могут, и эти знаки внимания, скорее, всего, будут восприняты женщиной благосклонно.

И общественное мнение более снисходительно к неверности мужчин, чем к изменам жен. Недаром для обозначения мужчин, одерживающих многочисленные любовные победы, используются такие слова, как «герой-любовник», «половой гигант», «секс-машина», «гуляка» и прочие, смысл которых скорее положительный, чем отрицательный, что тешит самолюбие мужчин и отражает снисходительное отношение общества к мужской неверности. «Ругательных» слов для таких мужчин гораздо меньше. А какими словами клеймит общественное мнение неверных жен, вы, наверное, и сами знаете. «Гулящая» — это еще самое мягкое из них.

Влияние общественного мнения проявляется и в том, что у мужчин формируется убеждение, что им можно «погулять», а женам нельзя. Жена, по мнению некоторых мужчин, даже смотреть на других мужчин не имеет права, а уж об изменах и речь не идет. Многие мужчины убеждены, что жена так дорожит своим мужем и браком, что никогда не отважится на измену. Кроме того, многие полагают, что жена простит им эту «маленькую слабость» — ведь он же мужчина! Поэтому они так самоуверенны ■ не очень-то раздумывают о последствиях своей измены, если есть для этого возможность.

Если бы у всех замужних женщин было столько же возможностей, как и у

мужчин, то можно предположить, что количество верных жен значительно поубавится.

И времени у женатых мужчин гораздо больше, чем у их жен. И это тоже немаловажно. Семейные обязанности, быт, ежедневные хлопоты и дети занимают все свободное время женщины, и она еще трижды подумает, как ей удастся совместить все это со свиданиями с любовником. Если уж она совершенно потеряет голову от страсти к любовнику, то может всем этим и пренебречь. Но сколько женщин решится бросить своих детей ради встреч с любовником? К тому же страсть не приходит внезапно, влечение у женщин развивается более постепенно, чем у мужчин.

Мужчина в большей степени способен сразу увлечься, если встретит очень привлекательную женщину, поскольку в среднем сексуальность у большинства мужчин более интенсивна, чем у женщин.

Если же вы пока верны мужу и любите его, нужно хорошо подумать о возможных последствиях измены, если вы еще только мысленно изменяете мужу и подумываете обзавестись любовником.

Если вы собираетесь завести длительный роман, то знайте, что он подразумевает не только приятное волнение в ожидании предстоящего свидания и радости во время свидания, но и многие негативные аспекты.

Вам придется обманывать и выкраивать время для этих свиданий, вам будет их не хватать, а возвращаясь после встречи с любовником, вы будете прятать глаза от мужа и мучиться угрызениями совести.

Уверены ли вы, что ваша измена не принесет ущерба для ваших взаимоотношений с мужем и, в первую очередь, не отразится на ваших детях, когда сцены ревности и выяснение отношений будут происходить на их глазах?

Кроме того, женщина гораздо быстрее привязывается к мужчине, чем он к ней. Не станет ли для вас самой эта связь источником страданий и слез? Ведь ваш любовник может относиться к этому как к легкой интрижке, а вы можете серьезно увлечься и надеяться на его постоянство.

Многие женщины, изменяя мужу, думают лишь слегка развлечься, забыть о семейной рутине, а потом попадают в капкан, из которого трудно выбраться.

А может быть, лучше все хорошо взвесить и попробовать наладить ваши отношения с мужем, если вас они не устраивают и вы именно из-за этого решили «погулять на стороне»?

Если вы намерены сохранить ваш брак хотя бы ради детей, то стоит подумать, справитесь ли вы, если в вашей жизни появится еще один мужчина.

Хотя супружеские измены в наше время стали частым явлением, но нередко они приносят женщине больше разочарования, чем удовлетворения. Начаться все может хорошо — ухаживания, внимание нового мужчины и комплименты нравятся любой женщине. Но потом начинаются трудности и огорчения.

Очень немногим замужним женщинам удастся сохранить длительную любовную связь ■ тайне от мужа. Негативный аспект состоит не только в том, что измены неизбежно отражаются на семейных взаимоотношениях, но и в том, что со временем эта связь может стать в тягость и самой женщине, а резко порвать с любовником она уже не может.

Д.Шлезингер тоже не рекомендует женщинам иметь ничего не значащую связь. и считает, что лучше никакой связи, чем быть с человеком, который не имеет для вас значения. Бурная страсть и секс, по ее мнению, не оздоровят отношения, а вынудят почувствовать отчаяние и свое ужасное одиночество.

Но легкий флирт вовсе не противопоказан нормальной женщине, и мужа должны относиться к этому спокойно. Легкая игра, кокетство необходимы

значительно
И это тоже
и дети зани-
ает, как ей
она совер-
етим и пре-
стреч с лю-
женщин раз-
ретит очень
большинст-
умать о воз-
еняете мужу
о он подра-
свидания и
ний, вам бу-
будете пря-
их взаимоот-
детях, когда
к глазах?
не, чем он к
и слез? Ведь
а вы може-
чься, забыть
дно выбрать-
ладить ваши
-за этого ре-
стоит поду-
мужчина.
м, но неред-
ворения. На-
чины и ком-
трудности и
тельную лю-
олько в том,
ниях, но и в
женщине, а
не значащую
и, который не
не оздоравли-
иночество.
ине, и мужа
необходимы

женщине, чтобы ощутить себя все еще привлекательной ■ интересной муж-
чинам.

Однако сексологи ■ психологи рекомендуют женщинам быть в таких слу-
чаях осмотрительными, не переходить некую грань, за которой кончается
флирт и начинаются иные отношения, не стремиться так раззадорить мужчи-
ну своим кокетством, чтобы он не расценивал легкий флирт как аванс, как
обещание интимных отношений и не питал необоснованных надежд, иначе
женщина может попасть ■ очень непростую ситуацию.

Если же отношения с мужем настолько не удовлетворяют женщину, что
она не намерена сохранять свой брак, то тут советов быть не может. Каждая
женщина сама решает, как ей поступить в таком случае.

Хотя считается, что женщина более заинтересована ■ сохранении супруже-
ства, чем мужчина, в жизни получается не всегда так.

Если женщина изменяет мужу и находит в любовнике достоинства, кото-
рые для нее более привлекательны, чем у мужа, то она скорее решится на
развод, чем мужчина, который имеет любовницу. Бывает, что расходятся с
мужем даже те женщины, у которых нет шансов выйти замуж за своего лю-
бовника, например, если он женат и не намерен оставлять семью.

Сексологи считают, что женщины, благополучные в своей семейной жиз-
ни, не стремятся к супружеским изменам.

При нормальных сексуальных и межличностных отношениях ■ семье ни
одна психически здоровая женщина не будет изменять своему мужу. Ищут
новых партнеров и изменяют только те жены, которые не удовлетворены ■
сексуальном плане или если отношения в семье конфликтные. А если налицо
■ то, и другое, то и подавно.

Так что, уважаемые мужчины, если вы хотите сохранить семью, не доводи-
те свою жену до того, чтобы ей захотелось поискать другого мужчину, кото-
рый будет к ней более внимателен.

Глава 20

ЕСЛИ ВЫ ИЗМЕНИЛИ МУЖУ

Бывает так, что женщина, изменив, потом мучается угрызениями совести, не знает, как ей теперь вести себя с мужем, рассказать ему или носить эту тайну в себе, сознавая, что она его обманывает.

Таким женщинам хочу привести слова одной умудренной опытом и в прошлом далеко не праведной женщины, которая сама имела немало любовников, но тем не менее прожила с мужем более полувека, и разводиться они не собираются.

Она учила свою дочь: *«Никогда не признавайся мужу ни в чем. Даже если он застал тебя в постели с любовником, говори все, что угодно, — упала, потеряла сознание, не помнила себя, не знаю, кто это такой, в первый раз его вижу, он меня заставил, я спала, а он сам пришел и тому подобное, — но только не признавайся, что у тебя есть любовник. Муж поверит чему угодно, потому что ему хочется в это верить. Даже если он потом будет тебя терзать упреками и спрашивать, обещая, что все простит, если ты все честно расскажешь, — ни в чем не признавайся. Дай ему возможность сделать вид, что он поверил твоей самой абсурдной лжи. Это позволит ему сохранить самоуважение и сохранит вашу семью».*

Надо сказать, что доля истины в этих словах есть. Это тот вариант, о котором говорят, что это — ложь во спасение. Конечно, лгать нехорошо, кто ж будет с этим спорить, но разве вам никогда не приходилось лгать и по ничтожному поводу? Взрослые учат детей никогда не обманывать, но самим взрослым иногда приходится нарушать эту заповедь.

Человек, который требует правды, когда у него есть сомнения, жаждет услышать вовсе не правды со всеми ее подробностями, а как раз наоборот — опровержения своим сомнениям. Поэтому пощадите своего мужа, раз вы уже и так считаете себя виноватой, дайте ему надежду, что на самом деле все не так.

Это на тот случай, если у него появились сомнения в вашей верности. А если он ни о чем не подозревает, молчите, и пусть эта тайна умрет вместе с вами.

Не следует рассказывать о своем романе не только мужу, но и любому другому человеку, который близок к вашей семье. Как бы вам ни хотелось поделиться своей «жгучей тайной» с самой близкой подругой, никогда не рассказывайте ей о своем увлечении. Практика показывает, что предаются именно самые лучшие подруги. Она может рассказать вашему мужу или еще кому-то, и муж узнает.

Поэтому считайте, что вы с мужем уже по квитались и своей «маленькой женской мстью» вы уже отомстили за его невнимание к вам. Даже если вам очень захочется в пылу ссоры крикнуть ему, что он вас недооценивает, а на самом деле, если не хотите потерять мужа.

Ни один мужчина не простит измены, а особенно если его выставляют на посмешище и сравнивают его достоинства с достоинствами другого мужчины.

Не надейтесь, что, если вы все честно расскажете и покаетесь, муж вам все простит. Даже если на словах и скажет, что простил, в душе у него останется обида, ревность, и он уже никогда не будет вам доверять, и ваши отношения никогда не будут прежними. Это в том случае, если вы намерены сохранить мужа и не хотите развода.

Не надо рассказывать своему партнеру, независимо от того, замужем вы или нет, и о своих прошлых романах, даже если они были очень давно и уже не имеют для вас никакого значения.

Мотивы такой откровенности женщин различны.

Некоторые женщины руководствуются самыми благими побуждениями, как бы говоря мужу — вот видишь, у меня тоже были раньше мужчины, но люблю я только тебя, а в прошлом давно забыла.

Другие хотят набить себе цену, как бы подразумевая, что ее расположения добивались так много мужчин потому, что у нее есть масса достоинств.

Есть женщины, которые полагают, что два любящих человека должны знать друг о друге абсолютно все и таить в себе что-то недосказанное нечестно, поэтому они обязаны рассказать мужчине все о своем прошлом.

Независимо от того, какой мотив для своей откровенности предпочитает женщина, — все они не правы. Суммируя причины нежелательности излишней откровенности, можно сказать словами старой пословицы: «Свое грязное белье нельзя показывать никому». Может быть, вас оскорбит такое сравнение, так как лично для вас ваши воспоминания святы и чисты. Очень хорошо, относитесь к ним, как вы сами хотите, но держите их в своей душе. Далеко не все можно рассказывать даже самому близкому и любимому человеку.

Мужчины любят похвастаться своими любовными победами, в том числе и перед женщиной, чтобы придать себе больший вес и создать репутацию «пожирателя сердец».

Большинство женщин не ревнует мужчину к его прошлому, ибо то было давно, а они вместе сейчас. Но если вас это задевает, относитесь к этому бахвальству спокойно и не берите в голову, так как это чаще всего бравада и сильно преувеличено.

Нормальный мужчина, хороший любовник и так знает себе цену и не будет использовать столь дешевый способ покорить женщину. Свои качества любовника он докажет в постели, а не на словах. А болтуны и хвастуны чаще всего посредственные любовники.

Но если мужчина рассказывает вам о своем прошлом, требуя ответной откровенности, не поддавайтесь на эту уловку, так как ни к чему хорошему ваша откровенность не приведет — мужчины более болезненно относятся к прошлому своей подруги и даже способны ревновать к прежним сексуальным партнерам.

Возможно, это объясняется тем, что женщин не так, как мужчин, волнуют их сексуальные способности и они не опасаются, что в прошлом у мужчины была более сексуальная партнерша. Женщины в этом отношении более уверены в себе и обычно не ревнуют к прежним любовницам. И это вполне логично — если бы прежняя любовница была так уж хороша, наверное, мужчина не стал бы с ней расставаться. И если мужчина в настоящее время с ней, а не с бывшей любовницей, то женщина полагает, что она лучше. И она права.

В любовных связях женщин больше привлекают их романтическая сторона, душевное волнение, переживания, ожидание свидания, общая взбудораженность и приподнятость настроения.

Мужчин больше интересует не романтическая, а сексуальная сторона любовной связи. Поэтому мужчины более ревнивы к половой близости партнерши с прежними любовниками, а женщин больше интересует, любил ли он

своих прежних сексуальных партнеров, — то есть эмоциональный, а не чисто сексуальный аспект.

Если мужчина скажет, что в прежней любовной связи его привлекал лишь секс, — женщина успокоится. Но если он скажет, что безумно любил прежнюю партнершу, даже если сексуальные отношения были не на высоте, — тогда женщина может тоже испытывать муки ревности и допытываться у своего возлюбленного, а кого из них он любит больше. Если партнер скажет, что ее любит больше, — женщина будет удовлетворена и даже горда тем, что сумела внушить большую любовь, чем его прежняя возлюбленная.

Мужчину же больше волнует, не были ли прежние любовники более сильными в сексуальном отношении.

Поэтому даже если внешне ваш партнер и не проявит своей ревности, но на душе у него может быть беспокойно, он ничего не забудет и может почувствовать себя оскорбленным. И не исключено, что когда-нибудь потом в пылу ссоры он может вам высказать свое негативное мнение о вас и ваших прошлых романах, и вам придется пожалеть, что вы были с ним так откровенны. Не обязательно, что он сам, говоря вам резкие слова, будет думать о вас, что вы распущенная женщина, но в этих словах может проявиться его обида, ревность и уязвленное самолюбие.

А у неуверенных в себе мужчин даже может сформироваться комплекс неполноценности. Он вам может ничего не рассказать о своих мучительных опасениях, но сам будет постоянно анализировать и сомневаться, так ли он хорош, как ваши прежние любовники.

Если бы женщины всегда говорили только правду, жизнь стала бы неинтересной. У тех пар, которые рассказывают друг другу все о себе, конфликты бывают гораздо чаще, чем у тех, которые что-то утаивают. «Говори правду и только правду, но не всю правду» — очень мудрая фраза.

Только сама женщина способна решить, что следует сказать мужу, а что нужно утаить, чтобы не лишать его иллюзий, не задеть его самолюбие и его мужскую гордость, а также чтобы сохранить мир в семье и избежать неприятных обоим объяснений и выяснения отношений.

Женщина обладает интуицией и лучше знает характер своего супруга, чтобы правильно решить, какие из ее мелких обманов помогут сохранить душевный покой ее супруга. Благодаря своей фантазии и интуиции женщина способна найти выход из многих сложных ситуаций.

Умудренные жизненным опытом женщины всегда советуют не открывать мужчинам всех тайников своей души, даже если у партнеров очень доверительные отношения.

Некий флер тайны, загадочности, недосказанности только придаст женщине очарование, заинтересует мужчину и вызовет стремление приоткрыть завесу тайны. Но мужчину надо дразнить, обещать, и при этом быть себе на уме, открывая только чуть-чуть, но оставляя много неразгаданного.

Многие психологи и сексологи рекомендуют то же самое. Психолог Е. Холодова советует женщинам, чтобы они «не уподоблялись колодцу, из которого вычерпали всю воду до дна и уже ничего не ждут от него». Женщины должны сохранить в тайне хоть что-то, неизвестное мужчине. И пока «в этом союзе присутствует тайна, он хранит свое очарование и неразрывность». И тем более не следует признаваться в недавней измене. Для душевных излияний психолог рекомендует найти нейтрального, незаинтересованного слушателя.

Психолог О. Крутова тоже советует женщинам ни в коем случае не говорить мужчине о своем ухажере, поменьше выпрашивать и поменьше откровенничать. Если же он что-то заподозрил, то все отрицать, поступать так, как

поступают мужчины, если даже их застают нагишом ■ постели с другой женщиной, не чувствовать себя виноватой, если прошедшую ночь она провела с другим мужчиной, избавиться от комплекса принадлежности одному мужчине ■ не мучиться, если в ее жизни есть и другие, поскольку мужчины в подобных случаях даже не задумываются над такими пустяками.

Она рекомендует женщинам не бояться ущемить самолюбие мужчины, поскольку ему и в голову не придет, что она встречается с кем-то еще, кроме него, так как мужчины полагают, что женщина не отважится на полигамию, и излишне самоуверенны, считая, что полностью удовлетворяют женщину за 10 минут ■ постели один раз в неделю, после чего у женщины якобы должно пропасть всякое желание взглянуть на другого мужчину.

Эти советы доктора О. Крутовой больше приемлемы для незамужних женщин, которые еще не нашли своего избранника ■ таким образом имеют возможность выбирать из нескольких поклонников единственного. Но кое-что из этих советов можно взять на вооружение и женщинам, состоящим в браке.

Если вы изменили однократно, случайно или под влиянием внезапно нахлынувшего желания и больше не ищите встреч с любовником, то лучше об этом забыть или же можно вспоминать и фантазировать во время близости с мужем, что вы лежите в объятиях любовника.

Но никогда даже не намекайте об этом мужу, чтобы не наносить ему душевную рану, раз даже для вас эта мимолетная связь не имела продолжения.

Такие случайные измены даже и не стоит расценивать как измены. Внезапное влечение, кратковременное помрачение рассудка — вот примерно так к ним надо относиться. Это встряска, короткая разрядка, которую вы себе позволили, чтобы ощущать себя по-прежнему желанной, сексуально привлекательной женщиной.

Мимолетная физическая измена — ерунда по сравнению с изменой психологической. Если вы всего лишь побывали в чьей-то постели, но ничего в душе у вас не всколыхнулось, забудьте об этом и не корите себя. В браке есть более важные приоритеты, чем физическая измена.

Но если же с новым партнером вы ощущаете духовную близость, которой вам недостает с постоянным партнером, если без него вам жизнь не мила, если вы считаете часы до вашего свидания и с нетерпением ждете телефонного звонка — вот тогда и нужно считать, что вы действительно изменяете.

Глава 21

ЕСЛИ МУЖ ВАМ ИЗМЕНЯЕТ

Причину своей неверности некоторые мужчины даже не могут объяснить, говоря, что сами этого не знают, просто представился случай. Психологи приводят четыре типа мужей-изменников.

Разочарованный — когда после долгих лет супружеской жизни и утраты прежней любовной страсти партнеры теряют желание интимной близости. Мужчина не готов по-новому проявить свою нежность по отношению к жене и старается доказать свои сексуальные способности, заводя любовницу.

Завоеватель — мужчина, который стремится постоянно завоевывать женские сердца для самоутверждения. Высокая потенция для него — признак настоящего мужчины. Своими любовными победами он постоянно стремится доказать себе и окружающим, что он сильный мужчина, и может даже хвастаться своими достижениями.

Беглец — мужчина, который тяготится узами брака, как клеткой, которая ограничивает его свободу, поэтому стремится вырваться из нее с помощью любовных авантюр.

Совершенный — мужчина, который полагает, что привязанность к одной женщине препятствует поиску некоего идеала, который он ищет. Ни одну женщину он не считает достаточно совершенной, чтобы хранить ей верность.

Попробуйте с этих позиций оценить своего неверного мужа, и, возможно, это поможет вам хотя бы понять его, если уж нет возможности его изменить и предотвратить его измены.

Если подвернется подходящий случай, если другая женщина с ним кокетничает и показывает, что он ей интересен, и она не против его ухаживаний, — такой шанс не упустит ни один мужчина, если он мужчина.

Психолог А.Нерина приводит такие данные статистики — две трети женатых мужчин хотя бы один раз изменили своей супруге. Половина женатых мужчин имела более или менее длительные любовные связи.

Не изменяют только те мужчины, которые не интересуют других женщин или которые сами не интересуются женщинами. Или если мужчина так влюблен, что пока другие женщины его не волнуют. Но влюбленность со временем проходит, и в длительном браке многие мужчины начинают поглядывать в сторону других женщин. У некоторых интерес этим и ограничивается, если нет возможности.

Но если обстоятельства сложатся благоприятно, то многие мужчины не будут вести себя как монахи. Такова уж психология мужчин, она существенно отличается от психологии женщин, но с этим ничего не поделаешь.

Изменяя женам, большинство мужчин не испытывает мучительных сомнений и самообвинений, что они поступили «нехорошо». Наоборот, они ощущают себя полноценными мужчинами, перед которыми не в силах устоять ни одна женщина. Но относятся к своим изменам они чаще всего как к легкой интрижке, приятному разнообразию, поэтому и не мучаются угрызениями совести.

Мужчина уверен, что любит жену и детей, не собирается их оставлять, а

любовный роман, который его ни к чему не обязывает, приятно будоражит кровь. К тому же можно при случае похвастаться перед приятелями очередной любовницей, можно гордиться своими победами ■ чувствовать себя полноценным мужчиной.

Когда есть возможность новой сексуальной связи, мужчина считает, что это его ни к чему не обязывает, он развлечется ■ безболезненно расстанется с любовницей, когда ему это надоест. Сложности начинаются уже потом. ■ Если бы мужчина мог заранее предполагать, к чему это приведет, он вряд ли был так беспечен.

Многие жены не заводят легких романов не из-за того, что они этого не хотят, а из-за того, что у них нет такой возможности. Или же из-за того, что они не нравятся мужчинам и никто за ними не ухаживает.

И не стоит по этому поводу возмущаться. То, что вы считаете, что замужняя женщина должна хранить верность мужу, — это ваше личное мнение. А на самом деле — это личное дело каждой женщины.

Церковная мораль запрещала прелюбодеяние, а по закону шариа не верных жен били камнями. Однако многих женщин это не уберегло от измен. Если бы не было неверных жен, то не было бы и необходимости принимать такие законы. Обратитесь к истории и сами в этом убедитесь. Это объективные факты, изменить которые не дано, даже если лично вы придерживаетесь совершенно иных взглядов на мораль. Взгляды многих людей иные.

В сексологии известен и такой феномен, как комплекс провоцируемой измены. Он проявляется в том, что партнер своим поведением, разговорами, намеками или действиями как бы подталкивает другого партнера к измене.

Сексологи А.Клюенков и З.Лев-Старович считают, что причинами такого поведения является поиск особо острых ощущений — во время полового акта с изменившим партнером второй представляет себя в роли «коварного соблазнителя» (или «соблазнительницы»).

Некоторые партнеры провоцируют другого на измену из мазохистских побуждений, когда «ревность слаще любви». Мазохизм проявляется в том, что человек испытывает сексуальное возбуждение, когда ему причиняют унижения, страдания и боль. В этих случаях неосознанные мазохистские тенденции реализуются, когда человек страдает от ревности и это его самого возбуждает.

Третьим поводом для спровоцированной измены является завуалированная форма, когда человек подталкивает партнера к измене, чтобы самому иметь право на аналогичное поведение.

И самым частым поводом является стремление провоцирующего переложить ответственность за разрыв на другого партнера. Когда человек уже тяготится союзом и хочет «красиво уйти», но не решается сам разрушить свой брак или прекратить любовный роман, он подталкивает партнера к измене и таким образом делает его виновным в разрыве.

Сексологи не относят комплекс провоцируемой измены к сексуальным девиациям. Они расценивают его как нарушение связи между партнерами, вызов партнерским узам, любви (отрицание любви), проявление скрытых потребностей и мотивов и не рекомендуют удовлетворять их столь рискованным способом.

Может ли муж любить свою жену и изменять ей? Может. И такое бывает достаточно часто. Изменяют женам и мужья, которые не удовлетворены своей семейной жизнью, ■ те, кто считает, что любит жену. Он может любить жену, а с любовницей могут быть чисто сексуальные отношения.

А бывает, что мужчина любит двух женщин одновременно, и ни одну из них не хочет терять, и обеих хочет сохранить. Он говорит, что они такие разные и ему нужны обе. Хорошо бы их соединить и как бы создать одну жену.

щину, которая обладает качествами обеих любимых им женщин, но поскольку это невозможно, то ни с одной из них он не хочет и не может расстаться. Хотя на самом деле мужчина и не хочет «объединять» двоих любимых женщин, так как одна как бы дополняет другую или, наоборот, одна из них является полной противоположностью другой.

Женатый мужчина, обзаведясь любовницей, отнюдь не спешит развестись и вступить в новый брак. Заставить мужчину развестись с женой не могут даже многие молодые и привлекательные любовницы, у которых есть все достоинства, которых нет у жены.

Мужчина может обещать своей любовнице, что скоро разведется, но именно сейчас он не может этого сделать, но обязательно разведется позже, и приведет в оправдание вполне убедительные аргументы. Но такая ситуация может длиться годами, и чем дальше, тем меньше шансов, что он действительно оставит семью.

Приведу два примера. Хотя я наблюдала этих пациентов по поводу алкоголизма, но их отношения с любовницами и женами иллюстрируют вышесказанное.

Клинический пример

Анатолий К., 59 лет, руководитель крупного совместного предприятия, имеющего много филиалов в разных городах и странах, сопредседатель известного банка, женат, двое детей.

Родился в семье дипломата, родители алкоголем не злоупотребляли. Психическими заболеваниями никто в семье не страдал.

С детства рос здоровым, физически крепким, занимался различными видами спорта — теннисом, плаванием, волейболом, но больше для общего развития, а не ради достижения каких-то результатов. Почти ничем не болел, даже детскими инфекциями.

По характеру спокойный, уравновешенный, упорный, настойчивый, трудолюбивый и усидчивый.

Во время работы родителей за границей учился в специнтернате для детей дипломатов. В школе всегда его хвалили за хорошую успеваемость и примерное поведение. Неплохо пел, рисовал, писал стихи, но больше «для души». Был редактором школьной стенгазеты, занимался в драмкружке, участвовал в праздничных концертах.

Закончил школу, а затем МГИМО с отличием, на 5-м курсе вступил в партию. В совершенстве владеет тремя европейскими языками, неплохо знает японский, испанский и итальянский.

По рекомендации отца его приняли на работу в бывший Государственный комитет по внешним экономическим связям. Быстро продвигался по службе, помогали и связи отца, и его собственные качества.

Всегда исполнительный, дисциплинированный, обязательный, презирал бездельников, «дураков» и пьяниц. В меру общительный, имел двух близких друзей еще со времен обучения в специнтернате, постоянно поддерживал отношения в основном с ними. Но приятелей много, в основном из коллег по работе и дипломатических кругов.

Женился в 25 лет, от брака двое взрослых детей. Имеет внука.

До 27-летнего возраста спиртное употреблял очень редко, считал это пустым и бесполезным занятием. Став в этом возрасте уже руководителем отдела, часто принимал участие в переговорах с иностранцами, которые заканчивались небольшим банкетом, чаще всего в ресторане. Выпивал умеренно, не больше, чем его партнеры.

Злоупотреблять алкоголем стал во время работы за границей. Работы было много, очень уставал, на развлечения не оставалось ни времени, ни сил. Как-то после работы жена предложила ему выпить немного «для тонуса». После этого стал выпивать регулярно, почти ежедневно, но только дома, с женой. На работе это тщательно скрывал. Если собирались коллеги отметить чей-то день рождения или праздник, не отказывался от приглашения, но никогда не пил в обществе более 3 рюмок, да и другие тоже придерживались небольших количеств спиртного.

Но дома мог выпить гораздо больше, особенно в вечер пятницы и субботы. Пил всегда только с женой, считает ее самым близким человеком, больше другом, чем женой. Она, с его слов, «боготворит» его. Сама предлагала ему выпить, если видела, что он очень устал, никогда не упрекала в последующем за пьянство. Сама она пила немного, больше за компанию, чтобы он не пил один, сидела с ним за столом или была где-то рядом, чтобы он не скучал. Ей он мог рассказать все и всегда находил понимание.

Вернувшись после заграникомандировки, дома выпивать стал меньше, так как родился сын и он помогал жене по уходу за ребенком. Роды у нее были трудные, она долго нуждалась в уходе, и он заботился и о ней, и о ребенке. Но стал больше выпивать на работе. Каждые 2—3 года переходил на новую должность с неизменным повышением.

После рождения второго ребенка здоровье жены значительно ухудшилось, и он перестал выпивать дома. Чтобы выпить, встречался со своими друзьями и, с его слов, «надирался до поросычьего визга». Иногда они пили у кого-то дома, иногда выезжали на его дачу, ходили вместе в баню. После такой «встряски» мог неделями не пить. Затем снова напивался, иногда пил по несколько дней подряд, если на праздники они уезжали за город. Если друзья были заняты, пил один.

Однажды после переговоров, где он выпил только 3 рюмки, «свою официальную дозу», как он ее называет, а ему очень захотелось выпить, напился со случайной спутницей в ресторане и, провожая ее, в такси забыл портфель со служебными документами. До этого случая репутация его была безупречной, за него вступились друзья отца, и только поэтому его не понизили в должности, но он получил партийное взыскание. Это его отрезвило.

На некоторое время он совершенно прекратил употребление спиртного, с головой окунулся в работу, и партийное взыскание сняли. Но и после этого он не пил 2 года.

Снова стал выпивать, познакомившись с молодой женщиной. И до этого он пользовался успехом у женщин. Всегда элегантный, подтянутый, сдержанный и уверенный в себе, он обладал большим обаянием, но «бурных романов» у него не было — не хотел, чтобы это отразилось на работе и его семейной жизни, да и по складу характера он не был увлекающимся человеком.

В связи с болезнью жены и ее ранним климаксом их сексуальная жизнь прекратилась. Периодически у него появлялись любовницы. Но никогда он не выбирал их в своем коллективе, опасаясь скандала на работе, хотя нравился многим женщинам и прекрасно сознавал это. Обычно его знакомили приятели или сам знакомился, если ему нравилась женщина.

Предпочитал женщин интеллигентных, мягких, умных, ценил не только как сексуальную партнершу, но и как собеседницу. Не выносил женских истерик, слез, скандалов. Во время свидания всегда пил — иногда много, иногда не очень, в зависимости от того, нужно ли было идти на работу или

предстоял выходной. Часто, когда очень хотелось выпить, ехал именно к очередной любовнице или вместе с ней к друзьям.

С одной из любовниц, начинающей актрисой, он «натерпелся» именно того, чего больше всего не любил в женщинах, — она закатывала ему сцены ревности (даже к жене, которой в то время было 46 лет), звонила домой на службу, рыдая и моля о прощении после очередного скандала. Она подкарауливала его около служебного входа, возле машины, то неожиданно приезжала к нему на дачу, когда там собиралась компания его приятелей, и если обнаруживала там женщину, вновь устраивала истерику и так далее.

Он промучился с ней полтора года, не раз пытался расстаться, но его очень тянуло к ней, она была вдвое моложе и, как ему поначалу казалось, «безумно любила» его, требовала, чтобы он женился на ней.

Но он не собирался оставлять жену, у них по-прежнему были хорошие отношения, она никогда не контролировала его, не скандалила и оставалась близким человеком.

■ в возрасте 49 лет перенес микроинфаркт. После выхода из больницы прекратил употреблять спиртное, «по-другому взглянул на себя».

Одновременно охладел и к своей любовнице, как он сам говорил, «однажды утром проснулся другим человеком», ■ все, что она вытворяла, показалось ему дешевой мелодрамой, актерством, он понял, что и в жизни она играет «в любовь», как на сцене.

Резко порвал с ней отношения, высказав все, что он думает. Это вызвало у нее ярость, поток оскорблений в адрес его сексуальных возможностей и его возраста, но он даже был рад, что больше она ему докучать не будет.

Однако ее слова «старый импотент» и прочие в том же духе «засели в мозгу», и он периодически возвращался к этому, обдумывая, действительно ли это так, или она сказала со зла. Ему казалось, что раньше его любовницы были довольны им, и, чтобы проверить это, он встретился с одной из прежних. Но, привыкнув выпивать перед сексуальным контактом, без спиртного они оба чувствовали себя скованно, к тому же давно не виделись, отвыкли друг от друга, и, как она ни старалась, он впервые оказался несостоятельным.

По его собственному признанию, для него это был удар, которых никогда ранее он не испытывал. Будучи всегда уверенным в себе, легко преодолевая все препятствия, он впервые растерялся.

Вновь появились боли в сердце, он не мог заснуть, анализировал, действительно ли он уже несостоятелен как мужчина, но проверить это опасался, успокаивая себя тем, что он просто переутомился. Стал вновь выпивать, ежедневно, но понемногу, так как врачи категорически запретили ему спиртное.

Однажды в гостях у приятеля выпил примерно 250 граммов коньяка, после чего вошла новая гостья, от которой «вновь забило сердце». Весь вечер он провел с ней, вместе они много выпили, а затем она увезла его к себе, ■ он вновь «ощутил себя полноценным мужчиной».

После этого он махнул рукой на советы врачей и на свое здоровье и стал пить, как и прежде, сказав себе: «Один раз живем, лучше я буду пить, и тогда у меня все нормально, чем ощущать себя трезвым импотентом». Он сразу повеселел, ■ на работе все складывалось удачно.

В последние годы создал собственную фирму, часто бывает за границей, много работает. Несколько лет имеет постоянную любовницу, которой купил квартиру недалеко от своего дома, машину, полностью обеспечивает и ее, и свою семью. Оставлять жену не собирается. У них по-прежнему теплые доверительные отношения с женой, ■ она ничего не знает о его изме-

нах. Когда он у любовницы, жена считает, что он задерживается на работе, уверена, что суббота у него — рабочий день.

У любовницы его второй дом. Она моложе его вдвое, но это им не мешает. Она знает все его вкусы, всю его прошлую жизнь, он все ей рассказывает. Он бывает у нее несколько раз в неделю — вечером после работы ■ каждую субботу. К его приходу любовница всегда красиво одевается, накрывает стол, зажигает свечи. Ему хорошо и дома, ■ у нее. Ничего в своей жизни менять он не собирается.

Клинический пример

Борис Н., 57 лет, женат, от брака дочь, владелец собственной фирмы, в настоящее время проживает в Израиле.

Закончил Московский институт культуры, родился в Харькове, туда же и вернулся после окончания института, работал в филармонии на разных должностях, организовывал гастроли артистов ■ музыкантов.

Жена на 16 лет моложе. Отношения с женой хорошие. От брака дочь, родилась, когда больному было 42 года, больна детским церебральным параличом, прикована к постели.

Больной злоупотребляет алкоголем с 20-летнего возраста. Не скрывает, что пил почти каждый день и помногу. Именно этим объясняет болезнь дочери: «Не надо было мне, старому пьянице, детей заводить, но я так хотел именно дочь, и вот судьба не меня наказала, а ни в чем не повинного ребенка».

К дочери очень привязан, из всех зарубежных гастролей привозил ей кучу лекарств для лечения ее болезни, игрушки, одежду. Мечтал отправить ребенка за границу на лечение.

Часто бывал в Москве по своим делам, здесь имел постоянную любовницу, у которой жил во время приездов.

По характеру веселый, «заводной», общительный, ■ чувством юмора, вечный комик ■ душа любой компании, всегда берет на себя роль тамады — жизнерадостный толстяк, всегда готовый посмеяться и посмеяться сам, с повышенной жестикующей ■ говорливостью, очень обаятельный и галантный с женщинами.

Считает, что пьянство — издержки его профессии: «Где вы видели артиста, который не пьет!» Не скрывает, что у него давно есть влечение к алкоголю: «Я без него не работник. Пробовал однажды бросить, так все дела развалил ■ друзей растерял».

Хвастается, что может выпивать по четыре бутылки водки. При этом никто не видел его пьяным, он весел, боллив и в трезвом состоянии, и опьянении. Даже выпив очень много, оставался веселым, дружелюбным, компанейским, никогда не сидел на одном месте, везде у него было много друзей. Выпив в одном месте, звонил в другое и отправлялся туда один или прихватив с собой всю компанию и везде его встречали с восторгом. Он никогда не пил один, потому что не выносил одиночества и вокруг него всегда были люди. Любимым местом был ресторан ВТО, где его все знали и он всех знал, подсаживался то за один столик, то за другой.

При этом артисты его очень уважали и любили за покладистый, неконфликтный нрав, что довольно редко в этой среде. Он был хорошим администратором, всегда безупречно организовывал гастроли, и артисты чувствовали себя с ним как за каменной стеной. Он умело улаживал неизбежные конфликты между артистами, легко находил компромиссы и мирил их. У

него была очень хорошая репутация, и со временем он стал организовывать и зарубежные гастроли.

Он умел очаровать женщину любого возраста и интеллектуального уровня. Даже отправляясь один в командировку, он сразу обзаводился приятельницами и приятелями уже в самолете или поезде, и у стюардессы неведомым образом сразу находилась бутылка водки для него, если он не захватил с собой, а проводница поезда бежала в вагон-ресторан и приносила ему все, что он просил. В новом городе он без проблем устраивался в лучшем номере лучшей гостиницы — ему позволяли делать то, что не позволяли делать другим проживающим, — в его номере и первый же вечер собиралась шумная компания новых приятелей и приятельниц.

У него было множество любовниц, и он считался очень хорошим сексуальным партнером. Но постоянная любовница у него была одна — значительно моложе его, красивая, холеная, очень капризная и истеричная женщина. Он давал ей денег, задаривал ее подарками, гордился ею, но очень ревновал и причитал, что она сведет его в могилу. Она устраивала бурные сцены по любому пустяку, в любом месте, где бы они ни находились, и потом он униженно просил у нее прощения, стоя под дверью с цветами и очередным подарком.

Однажды она выгнала его из своего дома в нижнем белье, покидала из окна все остальные его вещи, но тут же сама выбежала за ним босая, в халате и, театрально заламывая руки, кричала: «Вернись, любимый!»

Они даже дрались, причем била его в основном она, а он пытался лишь удержать ее, но страшно гордился ее темпераментом и экспрессивностью эмоций. Однажды они подрались на улице, у входа в ресторан ВТО на глазах изумленных прохожих — элегантная женщина в дорогой шубе и респектабельный господин, не менее дорого одетый. В пылу борьбы он нечаянно порвал ее жемчужное ожерелье, и она пришла в еще большее бешенство, колотила его сумкой, пинала ногами, пока он, стоя на коленях, выискивал в снегу рассыпавшиеся жемчужины. Об этом скандале со смехом говорила потом вся московская богема, знавшая об их отношениях, и он этим чрезвычайно гордился.

При этом у него сохранялись хорошие отношения с женой, он постоянно приезжал к ней, привозил подарки дочери. Никаких намерений оставить семью и жениться на любовнице у него никогда не было. Он говорил, что они настолько разные, что ему нужны обе — жена спокойная, уравновешенная, но в постели холодная, а любовница хоть и истеричка, но эмоциональная, а в постели — «просто тигрица».

Когда он заболел панкреатитом, любовница его бросила, и через некоторое время он эмигрировал с женой и дочерью в Израиль.

То, что многие мужчины, имея постоянную любовницу, не собираются оставлять жену, объясняется не только тем, что мужчина привыкает к определенному стереотипу жизни в браке и не хочет все разрушать (хотя это тоже немаловажно), но и тем, что женатый мужчина более свободен, чем замужняя женщина. У него нет домашних забот, он не так обременен заботой о детях, как женщина, он может задержаться вечером и сказать, что работал сверхурочно или зашел выпить к приятелю.

Его вполне устраивает такое положение вещей. Даже если дома конфликтная обстановка, он находит «отдушину» в любовной связи. Если жена недосаточно сексуальна — любовница восполнит недостаток в сексе. Дом — это одно, а отношения с любовницей — другое. Бывает даже и так, что мужчина говорит, что любит и жену, и любовницу, но по-разному.

Супружеская неверность стала ■ наше время весьма распространенным явлением. Наиболее опасным возрастом сексолог П.Нерина считает возраст между 30 и 40 годами, с пиком измен между 37 и 39 годами. По ее мнению, изменяют чаще всего примерно на 14-м году семейной жизни, и именно те мужчины, которые до брака имели опыт любовных романов, а ■ зрелом возрасте имеют хорошие финансовые возможности, позволяющие баловать любовницу подарками.

Есть семьи, где муж, как говорится, «не пропускает ни одной юбки», жена об этом догадывается, но предпочитает делать вид, что ничего не знает. Одна из таких женщин даже сказала: «Ничего страшного, не мыльный, не сотрется. Главное, чтобы какую-нибудь грязь мне не принес и не заразил какой-нибудь гадостью».

Есть даже такие женщины, которые намеренно отпускают мужа «погулять» и «порезвиться на травке», говоря, что мужа надо «держат на длинном поводке», чтобы у него была «возможность для маневров». «Погуляет, побегаёт ■ опять прибежит ко мне». Они полагают, что такие интрижки все же безопаснее для прочности брака, чем длительный роман, который еще неизвестно чем кончится.

Некоторые женщины мирятся с таким положением не потому, что они действительно хотят, чтобы муж изменял, но просто они из двух зол выбирают меньшее.

Есть мужчины-гуляки, которые не могут не изменять жене, и никакими силами невозможно их заставить хранить жене верность. Любая более-менее интересная женщина, оказавшаяся рядом, немедленно вызывает их интерес и жгучее желание познать ее. Но обычно они быстро пресыщаются и теряют интерес ■ завоеванной женщине, переключаясь на другую, так как неспособны хранить верность ни одной женщине — ни жене, ни любовнице.

Их бедные жены после безуспешных попыток бороться с изменами мужа, смиряются с этим, хотя им тоже нелегко. Но у них просто нет другого выхода, так как, если жена начинает следить за мужем ■ контролировать его, он все равно изыщет возможность, чтобы соблазнить какую-нибудь женщину, когда жена чуть потеряет бдительность, а ее строгий контроль мужчина расценивает как ограничение своей свободы и стремится освободиться от этого всеми силами, вплоть до развода. И жене, если она не хочет этого, ничего не остается, как мириться с его интрижками, надеясь, что ни одной женщине тоже не удастся долго удержать возле себя ее мужа.

У таких мужчин чаще всего можно обнаружить личностную патологию и эмоциональную недостаточность, что не позволяет ему испытывать длительную привязанность к одной женщине.

Некоторые состоятельные мужчины могут себе позволить иметь содержанку, которую они обеспечивают всем необходимым, балуют подарками, скрывая от жены свои доходы и траты на любовницу.

Их любовницы чаще всего руководствуются меркантильными интересами, и такой образ жизни их совсем не тяготит. Но некоторые надеются, что со временем богатый любовник женится на них.

Они хорошие актрисы, чувствуют, что именно нужно мужчине, и с каждым ведут себя по-разному, подлаживаясь под него и играя на его слабостях, тщеславии или сексуальном влечении.

Бывает и так, что мужчина прекрасно знает о далеко не безупречном прошлом своей любовницы, но то ли по наивности, то ли из тщеславия верит «красивым» словам, которые говорит им любовница, очевидно полагая, что раньше она меняла мужчин, так как не могла встретить достойного, но именно в его лице нашла такого, которого смогла полюбить. Расскажу об одной из таких женщин.

Клинический пример

Алевтина С., 47 лет, по профессии переводчица английского языка, бывшая «валютная» проститутка.

Родилась на Украине, в небольшом городке, мать — преподаватель начальных классов школы, отец — инвалид, алкоголем не злоупотребляет. Раннее развитие своевременное, от сверстников не отставала. По характеру веселая, общительная, очень любила быть на виду, привлекать к себе внимание. Всегда пользовалась вниманием мужчин, имела много поклонников.

■ 17 лет приехала в Москву и поступила в институт иностранных языков, на последнем курсе вышла замуж за москвича, без любви, а чтобы остаться в Москве. Муж был музыкантом, вскоре они уехали на заработки в город Магадан, где муж играл в ресторанном оркестре, она преподавала английский язык в школе.

Муж пил, с этого времени начала выпивать с ним и она. По вечерам сидела в ресторане, где работал муж, пила шампанское, кокетничала с мужчинами. Ее угощали, и вначале она выпивала по два-три бокала за вечер, затем до двух бутылок. Так продолжалось два года. Детей не было.

Со временем поняла, что, если будет продолжать такую жизнь, скоро сопьется, и уехала в Москву. Жила в квартире, которая принадлежала мужу. Через год мужа убили в пьяной драке. Работала в Интуристе переводчицей. Мечтала выйти замуж за иностранца, но на работе все контакты строго контролировались, и с замужеством ничего не получалось.

Как-то пожаловалась на это своей близкой приятельнице, тоже переводчице, и та посоветовала ей профессиональную сводницу. С ее помощью начала встречаться с иностранцами, но с браком опять не получалось. Через два месяца об этом узнали на ее работе и ее уволили, предупредив, что больше в этих организациях она работать не сможет, так как ее взяли на учет.

Оставшись без средств к существованию, вновь обратилась к той же своднице, и та стала направлять к ней клиентов-иностранцев, которые ей платили. Принимала их у себя дома или приходила к ним в гостиницу. По-прежнему надеялась найти мужа среди своих клиентов.

На «работе» пила немного, только чтобы расслабиться и подготовиться к встрече, но дома стала пить помногу. Иногда ей хотелось напиться и с клиентом, но с трудом сдерживала себя, боясь что-нибудь натворить. Так продолжалось пять лет.

Ее образ жизни ее не тяготил, иностранцы были вежливы и щедры, она купила машину и кооперативную квартиру, шикарно одевалась, бывала во всех модных ресторанах и на престижных премьерах. Лишь сожалела, что годы и красота уходят, а семьи нет и нет перспективы.

В 33 года, по ее собственному выражению, «вышла в тираж», так как возраст уже не позволял ей находить приличных иностранцев, а «работать» со своими соотечественниками она не хотела.

Та же сводница помогла ей стать содержанкой обеспеченных мужчин. Первым был администратор ресторана из города Сочи, грузин, он жил у нее во время приездов в Москву. Но по ее мнению, он был жадным, давал ей мало денег, ревнивым и плохо к ней относился, оскорблял ее, к чему она не привыкла и с чем смириться не хотела. Она не отказывалась от него, желая сохранить «на крайний случай».

Сводница нашла ей нового богатого любовника. Он был крупным чиновником в МВД Краснодарского края, часто приезжал в Москву в служебные командировки и был с нею очень щедр. Купил ей новую машину, оплатил ремонт

квартиры и новую мебель, давал много денег, постоянно привозил и присылал объемистые посылки, в которых было все, начиная от продуктов и спиртных напитков и кончая кухонной утварью, бельем, одеждой, которые он сам для нее выбирал. Все у нее было «по высшему классу».

В Москве он водил ее по валютным магазинам (тогда они еще были) или в магазины «Березка» и покупал ей все, на что она показывала пальцем. С ее слов, он действительно любил ее, хотя знал о ее профессии.

Она тоже умело разыгрывала «любовь», писала ему трогательные письма, постоянно звонила на службу и могла два часа говорить о том, как она его любит и как по нему скучает, отвечая присутствовавшим при разговоре приятельницам: «Он же сам оплачивает телефонные переговоры, могу и полдня говорить по телефону».

Актерство в ней действительно было. Но она делала это очень тонко, интуитивно чувствуя человека, которому адресована ее игра, и никогда «не выходила из образа». Она очень обаятельная женщина, сразу располагает к себе и умеет нравиться, внешне в ней не было ничего, напоминающего о ее профессии.

Она была циничной только со своими приятельницами, которые привозили ей дорогую одежду и разные необходимые вещи. После свидания, проведив «любимого» и многократно повторив, что она будет считать каждую минуту до следующей встречи, она со смехом могла сказать: «Так, а теперь посмотрим, во сколько он оценил меня сегодня, мне пришлось здорово потрудиться», — и заглядывала в ящик тумбочки, где он оставил деньги.

Или могла цинично рассказать, как во время их совместных «набегов в магазины» любовник покупал подарки — ей новую шубу, жене — духи «Красная Москва», а дочери — дешевый школьный ранец. Его жена — простая женщина, даже и не подозревала о доходах мужа, который ради своей любовницы брал крупные взятки.

Как это ни парадоксально, но любовник действительно очень любил ее. Я видела его неоднократно, мне даже пришлось однажды оказывать ему медицинскую помощь во время приступа стенокардии, и как трепетно он к ней относился, видно было сразу. Он даже хотел развестись и жениться на Алевтине, но в те времена развод сразу привел бы к краху его служебной карьеры, а следовательно, он не смог бы брать взятки и так щедро содержать свою любовницу. Она это прекрасно понимала и цинично говорила своим приятельницам, что не собирается становиться женой «мента в отставке». Ему же она говорила, что не хочет причинять горе его семье, а его она и так любит.

Мужчин Алевтина умела обманывать всегда и в душе их всех презирала. При знакомстве она говорила, что ее зовут Аликс — так, как называл императрицу Александру Федоровну последний русский император. Николай II. Почему она выбрала себе такой псевдоним — она и сама не могла объяснить, но свое настоящее имя она считала «плебейским», а себя — аристократичной. Она говорила любовникам, что она якобы дворянских кровей, и играла «светскую даму». В душе Алевтина была очень тщеславной и сравнивала себя с известными куртизанками и содержанками. Любимая книга — «Дама с камелиями» А. Дюма-сына.

Я была ее частным личным врачом, когда ее собственное потребление алкоголя стало ее тяготить и, с ее слов, начинало «мешать работе».

Так, однажды к ней неожиданно приехал ее любовник, когда она была сильно пьяна (помногу пила она только в одиночестве, а с клиентом разыгрывала из себя непьющую, долго ломалась, заставляя уговаривать себя). Она была «не в духе», в опьянении не контролировала себя и разразилась

такой нецензурной тирадой, что даже ее покровитель, имеющий дело с преступниками и сам нередко пользующийся подобными выражениями, оторопел.

Она выгнала его, но потом очень сожалела, просила у него прощения и тут же сочинила внешне очень убедительную историю, что она от него беременна, но шансов на брак с ним у нее нет и это ее огорчало. Она «с горя» якобы выпила всего две рюмки коньяка, а поскольку она к нему не приучена (с ним она пила только шампанское, хотя одна пьет только коньяк), то так сильно опьянела, что «себя не помнила». Он поверил и сразу простил ее.

После этого случая Алевтина решила, что «пора завязывать», и обратилась ко мне. У нее была потребность выговориться, чего она не могла сделать со своими «коллегами» по профессии, боясь, что те ее «подставят», и мне она откровенно и достаточно самокритично рассказала о себе все.

На самом деле она была очень одинокой и несчастной женщиной, не скрывающей, что ни один даже самый богатый муж не сможет ее содержать. Ей даже не хватало того, что давал ей постоянный любовник, и параллельно с ним она завела еще одного.

После лечения Алевтина прекратила пить помногу в одиночестве, научилась пить умеренно не только со своими клиентами, но и одна. В течение пяти лет она ни разу не превысила дозу в 2—3 рюмки коньяка или пару бокалов шампанского, хотя и не скрывала, что периодически у нее возникает желание «надраться» как прежде.

Но тут ее главного содержателя осудили на длительный срок за взятки. Она очень переживала, была на суде и даже добилась свидания с ним, пыталась подкупить должностных лиц, но ничего не получилось. После этого она вновь запила и у нее появились запои, обычно непродолжительные, по 3—4 дня, и похмельный синдром.

Она пропила все имеющиеся деньги и решила искать еще одного покровителя. Им стал преуспевающий представитель московской творческой элиты, и, как она сама считала, она впервые в жизни влюбилась, хотя он оскорблял ее, постоянно называл «ментовской подстилкой» и даже бил. Он почти не давал ей денег, она сама постоянно давала их ему, подарила свою машину, оплатила его крупные карточные долги. Пили они практически каждый день, и помногу. Их роман был бурным, но непродолжительным. Она прекратила отношения по собственной инициативе, хотя он очень не хотел этого.

После этого она вновь решила бросить пить и выйти замуж. Ей удалось и то, и другое. Все та же сводница познакомила ее с иностранцем, венгром, который приехал в Москву на учебу в военную академию, у него были жена и дочь, которые остались в Будапеште.

Она разыгрывала перед ним «светскую даму», переодевалась к его приходу в шляпы и дорогие туалеты, хотя он прекрасно знал, кто она такая, и это знакомство состоялось и по его инициативе — в первые же месяцы пребывания в Москве он умудрился заболеть гонореей и, чтобы это больше не повторилось, решил обзавестись постоянной любовницей.

Но тем не менее он влюбился в нее, как и все остальные мужчины в ее жизни. Она добилась, что он развелся с женой, хотя он очень любил дочь, а этот развод и новый брак стоили ему карьеры.

Свой успех у мужчин Алевтина объясняет тем, что знает самую уязвимую черту мужчин — их тщеславие. Она говорит, что женщина должна уметь льстить мужчине и говорить ему комплименты, поскольку мужчины любят умелую лесть гораздо больше, чем женщины, потому что обычно им никто этого не говорит, а женщины и так знают себе цену.

Она знала, какие именно слова желал бы услышать каждый из ее любовников, но уверена, что годится даже явная ложь или значительное преувеличение достоинств мужчины и он будет слушать их с восторгом. Чем более красива любовница и чем больше она его хвалит, тем больше мужчина ее любит.

Алевтина презрительно называла всех мужчин «петухами» и смеялась, что им только кажется, что они любят ее, а на самом деле они любят слышать те слова, которые она им говорит, и сами начинают верить в них.

Лесть — это наркотик для мужчин, считает она. Она уверена, что сумеет обольстить любого мужчину, если захочет. И дело не в ее красоте, вокруг множество красивых женщин, а умных мало.

На молодых мужчин она никогда не обращала внимания, считая их самовлюбленными болванами, и дело не только в том, что у них не так много денег, сколько ей хотелось бы, а в том, что в них она не видит достойных партнеров, они слишком заняты собой и не умеют красиво ухаживать.

Ее актерство было поразительным. Когда ее жених еще плохо знал русский язык, Алевтина демонстрировала своим приятельницам такую сцену — глядя его по руке, нежно заглядывая в глаза, она воркующим голосом говорила фразы, сплошь состоящие из нецензурных выражений, в которых она обсуждала его мужские достоинства и интеллектуальные способности. Он в ответ что-то лопотал на своем языке с выражением блаженства на лице, а приятельницы покатывались со смеху.

Он практически не пил, ■ она тоже, даже одна. Она родила ему дочь, вышла за него замуж и уехала с ним в Венгрию. Его уволили из армии, и он стал коммерсантом. В настоящее время она считает себя богатой женщиной, у нее двое детей ■ она пьет очень умеренно, не чаще 1 раз в месяц, и только по случаю какого-то торжества.

Такие умные, расчетливые женщины гораздо более опасны, чем пустоголовые красотки, у которых нет ничего, кроме их внешности и сексуального опыта.

Своей искусной игрой они могут внушить женатому мужчине, что безумно любят его, и могут разрушить его благополучную семейную жизнь.

Хотя такие женщины крайне эгоистичны, но в отношениях с мужчиной они демонстрируют самоотверженность, они как бы полностью растворяются в своей мнимой любви, отдают себя мужчине целиком, прекрасно сознавая, что это умелая игра, и гордятся тем, что они используют мужчину, как марионетку.

Такие умные женщины ведут свою игру очень тонко, эмоционально, с редким чувством ситуации и умением правильно вести себя, без истерик и скандалов, постепенно подводя мужчину к принятию нужного решения. Они никогда не намекают любовнику прямо, что он должен оставить семью, но вместе с тем дают понять, что они остаются свободными, поэтому мужчина сам должен их завоевывать и стремиться удержать. И женатый мужчина сам решает на развод и новый брак.

Когда сильная страсть приходит к мужчине в зрелом возрасте, он способен на безрассудные поступки.

Приведу пример неправильного поведения жены, узнавшей об измене мужа.

Клинический пример

Виктор и Светлана, прожили вместе почти 25 лет. Оба имеют высшее образование. Виктор старше жены на 4 года.

Знакомы еще со школы, были влюблены друг в друга. В молодости Светлана сделала несколько аборт, а потом уже больше не беременела, хотя мечтала о ребенке.

Светлана мужа очень любила, во всем слушалась, он был для нее и мужем, и ребенком, всю свою жизнь она посвятила ему.

Виктор — довольно избалованный, с характером, упрямый. Женщин предпочитает мягких, подчиняемых, женственных. Светлана именно такая, к тому же очень красивая женщина.

Но в целом их семейная жизнь была удачной. У них было много друзей, они интересно проводили время, оба хорошо зарабатывали. В 1991 году Виктор создал свою коммерческую фирму. Светлана работала в другой фирме. Машина, дача, большая квартира, деньги — все материальные атрибуты благополучной семейной жизни у них были. Они практически никогда не ссорились, так как Светлана всегда уступала.

■ в возрасте 43 лет Виктор обзавелся 18-летней любовницей, которая работала в его фирме, выполняя мелкие поручения. Она была и не очень красива, и совсем не умна, и плохо воспитана и во всем значительно уступала красивой, умной и интеллигентной Светлане. Единственным ее преимуществом была ее молодость. Виктор это понимал и никаких серьезных намерений не имел.

Но через некоторое время его любовница забеременела, сразу оповестила об этом Виктора и с его согласия родила. С самого начала он был очень привязан к дочери, давал деньги на ее содержание, постоянно навещал. С тех пор его любовница никогда не работала, он полностью ее обеспечивал.

Но он по-прежнему жил со Светланой ■ оставлять ее не собирался. Там у него была одна семья, а со Светланой — другая. Он даже не исключал возможности, что Светлана когда-нибудь забеременеет и родит, хотя ей было уже 39 лет.

Все их друзья знали о его второй семье ■ его ребенке, но все щадили Светлану, ■ никто ей этого не говорил. Она ни о чем не догадывалась.

Когда дочери Виктора было 2 года, Светлана совершенно случайно нашла дома ее фотографии. На фото ребенок был на руках у Виктора, а рядом была мать ребенка, о существовании которой и связи с Виктором Светлана уже знала, но молчала. Но о том, что у мужа есть ребенок, она не предполагала, и это было для нее ударом, тем более что сама она осталась бездетной. Только этим можно объяснить неожиданный поступок мягкой, интеллигентной женщины.

Светлана выяснила адрес любовницы Виктора и поехала к ней, когда та была одна. Она устроила любовнице мужа сцену на повышенных тонах. Конечно, она не рвала ей волосы и не царапала ей лицо, но говорила очень взволнованно, резко и не выбирая выражений.

Вернувшись домой, она ничего не рассказала мужу, но о ее посещении в красках ему поведала любовница. Возможно, она сильно преувеличила, но своей цели достигла. Виктор был взбешен таким «словесным мордобоем», как он выразился, сказал, что никак не ожидал от интеллигентной женщины, что она будет вести себя «как базарная баба», он перестал ее уважать, поэтому немедленно подает на развод.

Светлана уже сама сожалела о своем поступке, просила простить ее, но Виктор был непреклонен. Вскоре они оформили развод. Но и после развода Светлана искала примирения, но Виктор не изменил своего решения.

Его поведение было непонятно всем их друзьям, все жалели Светлану. И хотя никто его не осуждал, так как в их кругу не принято вмешиваться в

чужие семейные дела, но формально Виктор был виноват перед женой, и почему он вдруг занял такую непримиримую позицию, никто не понимал.

Светлана осталась одна, а Виктор вскоре женился на своей любовнице. Его новая жена после родов еще больше подурнела, к тому же она совершенно иного интеллектуального и социального уровня. О ней одна из их знакомых довольно метко сказала, что «интеллектом ее лицо не обезображено». Ему с ней скучно — не о чем говорить, а по характеру она отличается от Светланы и от того типа женщин, которые ему нравятся, — при всей ее ограниченности, она упряма, ригидна, пытается настоять на своем, чрезмерно высокого мнения о себе. Она постоянно препирается с Виктором по любому пустяку, ссорится и ревнует его ко всем друзьям, пытается препятствовать его встречам с ними. В их компании ее так и не приняли, особенно женщины, которые по-прежнему общались со Светланой. Виктор всегда бывает у своих друзей без новой жены после того, как она однажды устроила безобразную сцену и ему было неловко за нее. И хотя он сам осознает, что совершил ошибку, но изменить уже ничего не может, так как очень привязан к ребенку.

У Светланы после развода была тяжелая депрессия, и ей пришлось лечиться у психиатра. Но и после лечения она не смогла стать прежней, была вялой, ко всему безразличной, жизнь для нее потеряла весь смысл, периодически возникали мысли о своей никчемности, поэтому она часто приходила на беседы.

Она поддерживает отношения с прежними друзьями, жадно интересуется всеми новостями о Викторе, и, когда ей рассказывают, как подурнела его новая жена, какая она скандальная, у нее вновь появляется надежда, что Виктор к ней вернется.

Светлана винит во всем себя, считает, что раз она бесплодна, то Виктору ничего другого не оставалось, как найти другую женщину, способную родить ребенка, и ей надо было отнестись к этому спокойно, а не устраивать нелепую сцену, за которую ей самой неловко. Она согласна, что у Виктора может быть две семьи. Светлана по-прежнему лечится по поводу бесплодия и готова родить даже в 50 лет, если Виктор вернется.

Мне не довелось поговорить с Виктором, так как они не видятся со Светланой и привести его на консультацию у нее не было возможности. Остается лишь надеяться, что их общие друзья расскажут ему о ее душевном благородстве и он сам сможет что-то изменить.

История трагическая, и самое печальное, что, кроме лечения депрессии, помочь Светлане ничем нельзя. Всего лишь один необдуманный поступок, совершенный под влиянием неконтролируемых эмоций, перевернул и искалечил жизнь двух людей.

Другой пример, как женщина правильно повела себя в аналогичной ситуации.

Клинический пример

Натан и Фира, 52 и 45 лет, в браке прожили 27 лет.

Натан ухаживал за будущей женой, когда ей было еще 15 лет, а ему 22 года и он уже был студентом юридического факультета.

Почти все три года до свадьбы их отношения были платоническими. Родители Фирь строго воспитывали и контролировали свою дочь, в 9 вечера она должна была уже быть дома. Мать часто говорила ей, что девушка

должна выйти замуж целомудренной и подарить себя мужу только после свадьбы. И Фира боялась ослушаться матери ■ сразу заявила об этом Натану. Но он и не настаивал, так как был уверен, что они скоро поженятся.

Когда Фире исполнилось 18 лет, они поженились. Она поступила в институт, а Натан уже работал адвокатом.

Их семейная жизнь складывалась хорошо. Натан буквально носил ее на руках, пылинки сдувал и очень гордился красавицей женой. Фира в молодости действительно была очень красива — миниатюрная, с огромными карими глазами и копной вьющихся черных волос. Муж называл ее «Дюймовочкой» и «карманной женщиной».

Сам Натан никогда не был красивым мужчиной, но он был уверенным в себе, сильным, надежным, и мать Фиры считала, что любимая дочь будет за ним как за каменной стеной.

Фира с детства отличалась слабым здоровьем — с 10-летнего возраста у нее был костный туберкулез. Она часто болела, лежала в больнице, ездила в санатории.

Из-за болезни она не смогла закончить институт, но муж очень хорошо зарабатывал, вполне мог обеспечить семью и сказал, что ей с ее здоровьем работать противопоказано, пусть отдыхает ■ лечится.

Так они прожили душа в душу почти двадцать пять лет. Фира практически поправилась, окрепла, но по-прежнему не работала. В этом не было необходимости, так как у нее и без того было все, что она хотела, — великолепные бриллианты ■ много других драгоценностей, собственная машина, шубы и дорогие туалеты. Любую ее прихоть Натан тут же выполнял.

И хотя с возрастом она уже потеряла былую красоту, сильно располнела, но у нее был очень покладистый характер, она прекрасно готовила, дома у них все было ухоженно, часто собирались друзья, они сами ходили в гости, и их отношения были очень теплыми.

Сам Натан тоже очень располнел и стал часто болеть — у него были бронхиальная астма, язва желудка и стенокардия.

Во время приступов Фира преданно ухаживала за мужем, научилась сама делать уколы, сидела ночи напролет у его постели, когда он болел. В последние годы он должен был соблюдать строгую диету, и она готовила только диетическую пищу и сама тоже ела ее, чтобы мужу не было обидно и не было желания нарушить диету.

Но трагедией этой пары было то, что Фира не могла иметь детей. Из-за туберкулеза у нее было несколько выкидышей, а в последние десять лет она не беременела. Фира очень переживала, годами лечилась, но безуспешно.

Когда Фире было 38 лет, а Натану 45, они решили взять приемного ребенка. Больше хотела Фира, а Натан привык исполнять все просьбы жены.

Они подготовили все документы, Фира сказала всем знакомым и даже родителям, что она беременна, чтобы никто не узнал, что ребенок приемный, а потом на полгода уехала к своей тете в другой город, чтобы все думали, что она там родила.

Но никто этому не поверил, так как все считали, что ни одна женщина, столько лет мечтавшая о ребенке, не будет уезжать из Москвы, где есть хорошие клиники и специалисты, в какой-то маленький город к дальним родственникам, чтобы там рожать. Тем более что Натан оставался в Москве.

Они взяли девочку месячного возраста. Хотя она в грудном возрасте была черноволосой, но уже к двум годам стала светлой шатенкой и совершенно не была похожа на своих приемных родителей (они оба брюнеты). По-

этому все знакомые понимали, что ребенок приемный, но делали вид, что верят «легенде».

Натан и Фира очень привязались к девочке. Фира ее просто обожала, она постоянно носила ребенка на руках, звонила всем приятельницам, чтобы поделиться, какая у нее чудная дочь. Натан привозил ребенку из Парижа и из других стран дорогие вещи, которые нельзя было купить в России, и говорил всем, что у его дочери все будет самого высшего класса.

Он создал собственную фирму и был в ней генеральным директором. Натан никогда не изменял своей жене до тех пор, пока его приятель не порекомендовал ему сменить секретаршу на более престижную, мотивируя тем, что секретарь — лицо фирмы. До этого секретарем Натана была самая обычная женщина зрелых лет, которая хорошо справлялась со своими обязанностями и его вполне устраивала.

Но он согласился с мнением приятеля и взял девушку, которую тот ему порекомендовал. Новая секретарша была прекрасно осведомлена о материальном положении будущего шефа, его семье и приемной дочери.

Она была типичной представительницей определенной категории современных молодых женщин — целеустремленная, цепкая, беспощадная, эгоистичная и без комплексов, типичная «хищница» со всеми атрибутами, необходимыми для подруги состоятельных мужчин, — внешность, длинные ноги, прекрасная фигура, сексапильность и немалый сексуальный опыт.

В первый же свой рабочий день она пришла в мини-юбке и жакете с глубоким декольте, которые демонстрировали желающим все, что те хотели увидеть. Уже во второй день в обеденный перерыв, отпустив всех сотрудников, она молча вошла в кабинет Натана и немедленно приступила к реализации своей цели, устроив шефу сеанс орального секса.

Натан вначале был даже ошарашен ее напором, так как, несмотря на покачивание бедрами, красноречивые взгляды и легкие касания, когда она к нему подходила, он не имел на нее никаких видов.

Ему было уже 50 лет, он страдал одышкой, ожирением и стенокардией, и с Фирой у него давно не было сексуальных отношений, так как врачи ему это запретили. Он никогда не считал себя привлекательным мужчиной, а тем более для 25-летней красотки. Но мужчина есть мужчина, и, конечно, он не стал сопротивляться. Давно забытое удовольствие так его поразило, что он без всяких промедлений согласился в тот же день поехать к своей секретарше.

Она жила одна, снимала квартиру, чтобы жить отдельно от родителей, которые не поощряли ее образа жизни. Любовница устроила шефу «сексуальный праздник», и он вернулся домой только поздно вечером, влюбленный по уши.

Натан намеревался скрывать свой роман от подчиненных, но это не входило в планы его любовницы. Она намеренно демонстрировала близость с шефом, прижималась к нему, ворковала и называла его ласкательными прозвищами даже при посторонних, а он таял и был не в силах ей это запретить.

Она уверяла его, что ей всегда нравились только мужчины в возрасте, а он как раз в ее вкусе, и так успешно играла свою роль, что он был полностью уверен, что она влюбилась в него с первого взгляда.

Мысль о том, что он уже немолодой и больной человек и раньше, когда не был так богат, ни одна женщина в него не влюблялась, ему даже не приходила в голову.

Сексуальные излишества не пошли ему на пользу, и вечера на квартире у секретарши стали гораздо реже, так как Натан быстро выдохся и часто ле-

жал с приступом стенокардии. Но его любовницу это вполне устраивало, и она быстро нашла замену «сексуальным праздникам».

По ее настоянию они стали часто бывать на всевозможных «тусовках», вечеринках и презентациях, которых раньше Натан избегал по нездоровью или из-за занятости. К тому же Фира терпеть их не могла, так как многие преуспевающие мужчины приходили не с женами, а с привлекательными молодыми любовницами, и Фира жаловалась, что она себя чувствует среди них маленькой, толстой и старой. А его любовницу такая «светская» жизнь приводила в восторг, отказать ей он не мог и безропотно соглашался всюду ее сопровождать.

Но его отношение к Фире не изменилось, и она ни о чем не догадывалась. Он по-прежнему ее любил и оставлять не собирался.

Через несколько месяцев любовница забеременела и стала шантажировать этим Натана. Он был так счастлив от перспективы стать в таком возрасте отцом, что был готов на все, кроме развода. Хотя приемную дочь он тоже любил, но та — приемная, а будущий ребенок — свой, родной.

Но любовница поставила условие — либо он разведется и женится на ней, либо она сделает аборт, так как матерью-одиночкой она становиться не желает, а обременять себя ребенком, не устроив личную жизнь, — тем более.

Она устраивала истерики, делала вид, что пытается покончить с собой, рыдала и умоляла, но Натан был непреклонен. Он был категорически против аборта, но твердо заявил, что Фиру он не оставит.

В конце концов любовница выторговала себе немалую сумму, которую Натан будет ей ежемесячно выплачивать якобы на содержание ребенка. И он исправно платил. Он купил ей квартиру, машину, дорогие туалеты, она наблюдалась у лучших врачей, ездила «развлекаться» на заграничный курорт.

Но своих намерений женить Натана на себе она не оставила, надеясь, что это удастся ей после рождения ребенка.

Она по-прежнему работала в его фирме и всюду появлялась с ним до самых родов, демонстрируя всем свой живот и не скрывая, кто отец будущего ребенка.

Будущий папаша был горд и счастлив. Он не сомневался, что она его любит, а то, что он ей платит, его ничуть не смущало, так как все его приятели были в аналогичном положении и даже хвастались подарками для своих любовниц. Но ни одна из них не собиралась подарить им ребенка, а Натан верил, что его любовница решилась на это исключительно из любви к нему.

После рождения сына он так обрадовался, что впервые в жизни напился, хотя давно уже не употреблял спиртного. Он устроил «мальчишник» и резвился, как молодой счастливый отец, хвастаясь перед всеми друзьями. Приятель, у которых были не только дети, но уже и внуки, снисходительно относился к его поведению, так как все знали о бездетности Фире и приемном ребенке.

Едва оправившись после родов, его любовница сразу вышла на работу, взяв для ребенка кормилицу и няню, хотя Натан пытался настаивать, чтобы она сама его кормила и ухаживала за сыном. Но она больше всего боялась, что он возьмет другую секретаршу, которая может повторить ее путь, поэтому зорко стерегла любовника, планомерно избавляясь от всех молодых женщин в их фирме.

Они опять ходили на все «тусовки», ездили отдыхать за границу, а Фире Натан сказал, что едет по делам фирмы. Во время отдыха он звонил жене каждый вечер, интересовался ее здоровьем и настроением, говорил, как он

скушает, хотя после этого любовница устраивала ему сцену, рыдала и говорила, что она его безумно ревнует к жене, требовала, чтобы он развелся и они были вместе всегда.

Она говорила ему много красивых слов о своей мнимой любви и мучениях из-за того, что они не могут быть вместе, Натану это льстило, но в отношении жены он был непреклонен.

Фира узнала о существовании внебрачного ребенка только через полгода. Один из приятелей Натана рассказал об этом своей жене, а та немедленно прибежала к Фире и все рассказала, якобы из самых лучших побуждений.

Фира была потрясена этой новостью. Она была так уверена в Натане, что, даже когда слышала жалобы приятельниц, что у мужа опять новая секретарша-любовница, с которой он ходит на все приемы, ей и в голову не приходило, что кто-то может совратить и ее Натана.

Но ему она вначале ничего не рассказала. Плакала и советовалась с приятельницами.

Но, как это нередко бывает, приятельницы всегда завидовали безоблачному счастью Фире и в душе злорадствовали, поэтому давали ей заведомо неверные советы. Но отчаявшаяся женщина не могла отличить притворства от мнимого сочувствия от истинного участия.

По их совету она стала следить за Натаном, вначале сама, а потом через частное сыскное агентство. И чем чаще она видела, как ее муж выходит из офиса со своей любовницей и уезжает с ней на машине, чем больше ей приносили фотографий, где неверный муж был рядом со своей любовницей, тем больше она отчаивалась.

В конце концов она решилась на разговор с Натаном и заявила, чтобы он либо прекратил эту связь, либо убирался из дома. Во время этого разговора она была внешне спокойной, говорила ровным бесцветным голосом, но от этого ее слова произвели на мужа очень сильное впечатление.

Она заявила, что никогда его не простит, он ее предал и поступил бесчестно, ударив по самому больному месту — ее бездетности, и больше она ни единого дня не желает находиться с ним под одной крышей.

Натан пытался ее урезонить, но никаких убедительных аргументов привести не мог. Когда Фира потребовала обещания резко порвать с любовницей, он сказал, что не может этого сделать, так как вся его жизнь — в сыне.

Это оказалось последней каплей, и Фира молча собрала его вещи и поставила у двери чемоданы. Так же молча Натан ушел и поехал к любовнице.

Она вначале обрадовалась, так как решила, что теперь он точно разведется. Но Натан не спешил с разводом. Он пытался звонить Фире и поминутно с ней, но она вешала трубку, услышав его голос. Он приезжал к их дому и ждал, когда Фира выйдет гулять с ребенком, пытаясь объяснить. Но она требовала только одного — чтобы он оставил любовницу и больше никогда не виделся ни с ней, ни с сыном. Этого он обещать не мог, и их разговор заходил в тупик. Так продолжалось полгода.

Оба очень тяготились разрывом. Фира постоянно плакала, осунулась, постарела, стала часто болеть, лечилась у психиатра от депрессии.

Ей было трудно и материально, так как она привыкла жить на широкую ногу, ни в чем не зная отказа, раньше она даже не ходила по магазинам, так как все продукты привозил Натан. Своих средств у нее не было, и ей пришлось продать кое-что из своих драгоценностей. Но главным было не это, а страх перед одиночеством и сознание своей беспомощности.

Она уже понимала, что поступила неправильно, так как слухи о нездоровье Натана до нее доходили. Фира была уже готова на примирение, но он перестал к ней приезжать после нескольких безуспешных попыток помириться.

Натан тоже постоянно болел, ходил подавленный и растерянный. Он даже запустил дела в своей фирме, доверив все коммерческому директору, так как сам часто болел. К тому же любовница постоянно изводила его требованиями развода, истериками и скандалами.

Как-то она заявила, что не собирается губить свою молодость и красоту, «вынося судно» из-под старого и больного любовника, который ей не дает никаких надежд на брак, и если он немедленно на ней не женится, то у нее уже есть «бой-френд», который ей предлагает выйти за него замуж.

После этого скандала у Натана был тяжелый приступ стенокардии, и его увезли в больницу. Любовница дулась и не навещала его, и он попросил врача позвонить Фире. Она сразу пришла.

Оба плакали и просили друг у друга прощения. Фира рассказала, как ей тяжело одной, как она скучает и по-прежнему любит Натана. Она признала, что была не права, и согласилась, чтобы он навещал своего сына, но лишь просила, чтобы он не изменял ей.

Натан на все согласился, тем более что с любовницей в последнее время они в основном ссорились, а не занимались сексом.

Из больницы он вернулся к Фире. У них восстановились хорошие отношения.

Вначале бывшая любовница пыталась препятствовать встречам Натана с сыном, скандалила или не открывала ему дверь, но потом он пообещал ей платить гораздо больше, и она милостиво согласилась.

Через год она нашла себе подходящего мужа, и ребенок стал ее тяготить. Она пыталась отдать его на воспитание своей матери, но Натан сказал, что в этом случае он перестанет выплачивать оговоренную сумму.

Он долго не решался поговорить на эту тему с Фирой, ходил расстроенный тем, что теперь его сын будет жить с отчимом, который вряд ли будет к нему добр и заботлив.

Натан уже давно не питал иллюзий насчет истинных намерений и характера своей бывшей любовницы и был уверен, что она выходит замуж по расчету и наверняка будет скандалить и с мужем при ребенке, так как она никогда не была хорошей матерью и об их сыне заботились няни, а не она сама.

Но Фира сама заговорила на эту тему и предложила ему взять ребенка в их семью.

Натан заплатил бывшей любовнице крупную сумму, которую она потребовала, но поставил условие, чтобы она никогда не приходила к сыну. Любовница выполнила свое обещание и никогда не пыталась увидеться с сыном. Но с мужем она вскоре развелась и периодически обращалась к Натану с просьбой о деньгах. Он никогда не отказывал, но видеть ее не хотел и передавал ей деньги через свою новую секретаршу.

Натан с Фирой усыновили ребенка. Оба счастливы, воспитывают обоих детей.

Трагедией обеих женщин из приведенных примеров была их бездетность. Именно этим обстоятельством и воспользовались их соперницы, используя детей как сильный рычаг для давления на мужчину.

Но далеко не каждая охотница за чужим мужем воспользуется столь рискованным способом удержать мужчину и женить его на себе.

В том, что действиями молодых любовниц из приведенных выше примеров руководила не любовь, а холодный расчет, можно не сомневаться. Равно как и в намерениях других юных созданий, любовниц состоятельных мужчин солидного возраста. Почему-то они не становятся спутницами пожилого интеллигента или человека другой профессии, у которого нет таких средств, чтобы обеспечивать им роскошную жизнь, а ищут именно людей определенного круга.

А мужчины зрелого возраста нередко попадают в сети таких соблазнительниц. Известная пословица «Седина в бороду, а бес в ребро» очень хорошо отражает положение вещей. С определенного возраста, когда мужчина начинает осознавать, что лучшие годы уже позади и уже надвигается старость, а с нею и утрата потенции, он начинает лихорадочно наверстывать упущенное.

Даже если в молодости он был верен своей жене и не искал любовных утех на стороне, то в периоде инволюции (мужского климакса), предшествующему увяданию, его нравственные принципы могут измениться.

Причем стареющих мужчин, как правило, привлекают молодые девушки, а не зрелые женщины. Во-первых, рядом с молодой партнершей мужчине кажется, что он и сам помолодел, во-вторых, это престижно — иметь молодую любовницу и приятно щекошет мужское тщеславие, а в-третьих, в этом возрасте уже могут быть проблемы с потенцией, а с неопытной партнершей это будет не так явно, как со зрелой женщиной, а с той, которую он содержит, — и подавно.

Зрелая женщина не станет любовницей пожилого мужчины со слабой потенцией. Меркантильных интересов у таких женщин тоже нет, так как они ищут в любовной связи либо романтических отношений, либо сексуального удовлетворения, а желательно, и того, и другого. Поэтому они тоже предпочитают любовника помоложе.

А с молодой любовницей недостаток мужской силы стареющий любовник может компенсировать материально. Не обязательно, что он будет ей платить, но формы вознаграждения могут быть разными — подарки, роскошные туалеты, путевка на престижный курорт и многое другое.

Современные юные привлекательные девушки давно не имеют иллюзий и романтических представлений о взаимоотношениях мужчин и женщин. Газеты пестрят объявлениями: «Привлекательная блондинка 20 лет (диапазон — от 18 до 23 лет) ищет высокооплачиваемую работу секретаря или референта в солидной фирме...» — и далее приводится рост, вес, объем груди, талии, бедер и другие параметры.

Как вы думаете, какие услуги девушка предполагает за свою высокооплачиваемую работу, приводя эти параметры? И встречные объявления: «Фирме требуется привлекательная девушка не старше лет» и так далее.

Такая узаконенная проституция — обычное явление в наши дни. Девушки, у которых нет других способностей и достоинств, чтобы обеспечить себе безбедное существование, именно таким образом надеются поправить свое финансовое положение, торгуя собой за официальную зарплату или в надежде на неофициальное вознаграждение.

Поверхностно овладев работой на компьютере и другими простейшими навыками, в профессиональном отношении такие секретарши, референты, помощницы — чаще всего весьма посредственные сотрудники. Они и не стремятся достичь высокого профессионализма, надеясь добиться всего иным способом.

Многие мужчины после сорока лет становятся более инертными, пассивными и даже ленивыми в поисках новых сексуальных партнеров. Поэтому

они предпочитают выбирать их из своего ближайшего окружения. И здесь жене надо проявить бдительность и быть все время настороже.

Всем известное правило — «Доверяй, но проверяй» — вполне подходит, чтобы оградить мужа от таких юных созданий, не страдающих комплексами и не имеющих понятия о нравственности. Советы, как это сделать, даны в главе «Как красиво отомстить сопернице».

СО

Как относит
нны по характ
ма и для того, к
подавить ее мно

Но если вы
вой, то советы,
тельное чувство
ности мужа.

Конечно, сов
к ним. Психиат
из-за измены м
тяжелая депресс

Если вы буде
мужа в измене,
самой, а если вы
дите дома невын
вести мужа, что
цы — раем, где
решится расстат
ний совести, а о
При этом, скор
редность происш
ужасная женщи
мейная жизнь ст

И самое глав
или поздно разб
ляется свидетеле
ходит и почему м
ской травмой.

Совет первый.
шины, и у них з
ражается в том,
только к своей п
И эффект нов
казать, что он «н
пину, — все это
головой и потен

Именно из это
тось, что, связав
жающих привлек
ния. Если вы на
домашнее животн

...я. И здесь
...подходит,
...плексами и
...даны в гла-

Глава 22

СОВЕТЫ ЖЕНАМ, ЕСЛИ МУЖ ИЗМЕНИЛ

Как относиться к изменам супруга, если вы об этом узнали? Если вы ревнивы по характеру, то вряд ли вам помогут советы. Ревность — тяжелое бремя и для того, кто ревнует, и для того, кого ревнуют. Управлять ревностью и подавить ее многие люди не способны.

Но если вы разумная женщина и не считаете себя патологически ревнивой, то советы, приведенные ниже, могут вам помочь преодолеть это мучительное чувство, которое вполне естественно для супруги, узнавшей о неверности мужа.

Конечно, советы давать легче, чем их выполнять, но все же прислушайтесь к ним. Психиатрам нередко приходится иметь дело с женщинами, которые из-за измены мужа пытаются покончить с собой или у которых развивается тяжелая депрессия.

Если вы будете отчаиваться, рыдать, биться головой о стену или упрекать мужа в измене, вы вряд ли измените ситуацию к лучшему. Тяжело будет вам самой, а если вы будете постоянно устраивать мужу сцены ревности и создадите дома невыносимую обстановку, то вы своим поведением можете так довести мужа, что семейная жизнь покажется ему адом, а объятия любовницы — раем, где он будет искать спасения и утешения. И рано или поздно он решится расстаться с вами, возможно даже и не испытывая при этом угрызений совести, а оправдывая свое поведение тем, что жить с вами невозможно. При этом, скорее всего, он переставит местами причину и следствие и очередность происшедшего, говоря всем, что он ушел от жены, потому что она ужасная женщина, и забыв, что вначале он изменил жене, а уже потом семейная жизнь стала невыносимой.

И самое главное, не забывайте о своих детях. Вы взрослые люди и рано или поздно разберетесь с вашими отношениями, а для ребенка, который является свидетелем ваших ссор с мужем, растерян и не понимает, что происходит и почему мир его семьи пошатнулся, это может быть тяжелой психической травмой.

Совет первый. Не забывайте, что мужчины более непостоянны, чем женщины, и у них знаменитый рефлекс академика И.П.Павлова «Что такое?» выражается в том, что мужчина проявляет интерес ко многим женщинам, а не только к своей постоянной партнерше.

И эффект новизны, и желание познать другую женщину, и стремление доказать, что он «настоящий мужчина», который может покорить любую женщину, — все это присуще нормальному мужчине, у которого все в порядке с головой и потенцией.

Именно из этого ■ исходите, оценивая своего спутника жизни. Не надейтесь, что, связав мужчину узами брака, вам удастся оградить его от всех окружающих привлекательных женщин ■ заставить не обращать на них внимания. Если вы на это надеетесь, то, значит, вам нужен не мужчина, а ручное домашнее животное, которое будет делать все по вашему «хотению».

Каждый человек стремится сохранить определенную свободу, право посту-

пать по-своему. Мужчинам это присуще в большей степени, чем женщинам. Вы же противитесь, когда он пытается вас переделать по своему вкусу? И ему тоже хочется оставаться самим собой. Переделать его вам не удастся. Узы брака не дают полного права на всю внутреннюю сущность человека. А интерес к другим женщинам вполне естественен для нормального мужчины.

Неужели вам не нравится, когда другие мужчины уделяют вам внимание? Вы же не считаете для себя предосудительным немного пококотничать, если есть возможность.

Вы можете возразить, что при этом вы сохраняете верность мужу. Но вы ведь женщина, а у женщин гораздо больше психологических барьеров, заставляющих их быть осмотрительными и не терять голову.

Совет второй. Смиритесь с мыслью, что изменяют женам многие мужья, когда у них есть возможность. Супружеская неверность стала широко распространенным явлением. Некоторые мужчины говорят, что изменили жене «просто так», потому что «так получилось», «так сложились обстоятельства». То есть они не были заранее настроены на измену, а все получилось спонтанно, под влиянием внезапно вспыхнувшего влечения или просто предоставилась благоприятная возможность.

Все сказанное — отнюдь не оправдание неверных мужей, это лишь констатация факта ■ объяснение причин супружеских измен. Возможно, это поможет вам более спокойно к ним относиться.

Подумайте над этим и не судите мужчин так строго. Не только они склонны к изменам, но ■ женщины, просто у мужчин больше возможностей, сильнее сексуальное влечение и иные приоритеты. И ваш муж — не исключение.

Относитесь снисходительно к такой слабости мужчин. Вам не повезло, что вы узнали об измене мужа. А если бы не знали — то жили бы в спокойном неведении, как большинство других жен, мужья которых тоже изменяют.

Измена становится драмой, когда жена сама создает из нее драматическую ситуацию. Не делайте из этого трагедии, и вам будет гораздо проще жить.

Совет третий. Проанализируйте, почему муж стал вам изменять. Можно, конечно, пойти по самому легкому пути, обозвав его «легкомысленным», «бабником», «волокитой» или еще чем похуже. Моральное облегчение это вам, возможно, и принесет, но проблемы в целом не решит.

Супружеские измены — чаще всего результат отсутствия гармонии. Если дома плохо — в любом отношении, психологическом или сексуальном, — если мужчина неудовлетворен своей семейной жизнью, он ищет утешения в любовной связи.

Возможно, вам это не понравится — как же так, на самом деле виноват именно он, «подлый изменник», он вас обманул, а выходит, виноваты вы сами. Да, как это ни больно сознавать, скорее всего, именно так. Именно вы что-то упустили в ваших семейных взаимоотношениях, чего-то недодали вашему мужу — душевного тепла, заботы, внимания, искреннего интереса к его проблемам или чего-то еще, а скорее всего, и обделяли его в сексуальном отношении — и в результате этого вы вынуждены мучиться ревностью.

Подумайте об этом спокойно и здраво, оцените всю вашу семейную жизнь и ваши взаимоотношения и постарайтесь исправить ситуацию. Да, да, именно вы должны постараться повернуть ситуацию так, чтобы в конце концов не потерять мужа, если вы этого не хотите.

Совет четвертый. Будьте сами для себя психотерапевтом. В любой ситуации можно найти и положительные стороны и отрицательные, быть пессимистом или оптимистом.

Если любовница вашего мужа молода и привлекательна, а вам уже за со-

рок, то вы ведь тоже были молоды ■ привлекательны и подарили молодость своему мужу. А он тоже за эти годы отнюдь не помолодел.

Если любовница значительно моложе вашего мужа, то не считайте, что это не ■ вашу пользу. Как раз наоборот. В бескорыстную любовь двадцатилетней девушки к 45-летнему мужчине лично я не очень верю ■ вам не советую. Бывает, конечно, и мне приходилось встречать такие пары, но достаточно редко. А ■ современных условиях при такой разнице в возрасте чаще всего преобладают меркантильные интересы. Так что считайте, что в этом случае сила на вашей стороне — рано или поздно муж поймет, что ее больше интересует его кошелек, а не его душа.

Если же она немолода, то тут тоже можно найти свои плюсы — а чем она в таком случае лучше вас? Лучше вас выглядит? Это можно исправить. Назло мужу займитесь собой ■ добейтесь, чтобы вы поменялись ролями. Злость и ревность вам в этом помогут. А польза будет в любом случае. Это поможет вам отвлечься от мучительных раздумий, даст возможность ощутить себя привлекательной ■ пригодится на будущее.

Вы уже знаете, что мужчин больше привлекает сексуальный аспект любовной связи. Что мешает вам померяться и здесь силами с соперницей? Комплексы? Ложный стыд? Но ей-то это не мешает, раз она привлекла своей сексуальностью вашего мужа. Почему вам это должно мешать?

Избавьтесь от своих предубеждений и ложных представлений, читайте эротическую литературу, овладейте техникой секса, смотрите эротические фильмы, чтобы «завестись», и опробуйте все это на практике.

Но если муж стал избегать близости с вами, если вы не вызываете у него сексуального влечения, то еще раз напоминаю, что, скорее всего, вы что-то упустили. Если вы сделаете правильные выводы, то еще не поздно все исправить. При желании можно соблазнить даже собственного мужа. Вечер вдвоем, шампанское, эротический фильм и немного фантазии, но все это — при условии, что вы последуете следующим трем советам. Если же вы будете устраивать ему скандалы, то об интиме с мужем можете забыть.

Все любовные романы рано или поздно проходят. Если вы не будете обострять ситуации, то со временем пройдет и увлечение вашего мужа. Очень редко бывает, что при хороших семейных взаимоотношениях мужчина бросит семью, как бы ему ни нравилась его новая любовница.

Привязанность мужа к жене, если они прожили вместе спокойную гармоничную жизнь, обычно перевешивает новое увлечение. Мужчины меньше, чем женщины, руководствуются ■ своей жизни эмоциями, разум у них доминирует над чувствами. Поэтому женатые мужчины стремятся сохранить статус-кво — то есть прежнее, неизменное состояние, имея и семью, и любовницу.

Если бы замужние женщины имели возможность выслушать жалобы женщин, даже молодых ■ сексапильных, как трудно заставить женатого мужчину развестись, они бы были гораздо более спокойны за стабильность своего брака.

Поэтому считайте, что трудно не вам, а вашей сопернице, так как ей надо добиваться вашего мужа, если она намерена заполучить его в мужья. А если у нее нет таких намерений, то еще лучше. Через некоторое время их отношения исчерпают себя ■ «все вернется на круги своя».

Совет пятый. Ни в коем случае не устраивайте сцен ревности, ссор, скандалов, выяснений, кого из вас он больше любит. Как бы вам ни было больно и обидно, но, если вы хотите сохранить мужа и вернуть его в семью, соберите всю свою волю и оставайтесь сдержанной.

Чем больше вы будете скандалить и упрекать его, тем больше шансов, что

у любовницы он будет искать утешения от ваших ссор, и этот тихий оазис может стать для него более привлекательным, чем ваши семейные бури. Даже если он не намеревался с вами расставаться, то вы можете своим неправильным поведением спровоцировать его на уход из семьи.

Совет шестой. Не ставьте мужу ультиматум — или я, или она. Подавляющее большинство женатых мужчин, заводя любовницу, отнюдь не планируют немедленный развод ■ женитьбу на новой пассии. Это для них скорее развлечение, стремление ■ разнообразию, а также новые сексуальные отношения.

Если любовница внушила ему такую страсть, что он решится на развод, то он сам вас оповестит об этом. А своим ультиматумом вы только подтолкнете его к такому решению.

Мучительными раздумьями, с кем остаться, с женой или любовницей, если есть возможность быть с обеими женщинами, а тем более если с женой прожито немало лет, есть дети и многое супругов связывает, неверные мужья обычно себя не обременяют, если нет внешнего толчка.

Если мужчина так потеряет голову, что готов разрушить брак и вступить в новый, то он не будет мучиться и раздумывать, а решится сам.

Совет седьмой. Постарайтесь сделать в точности наоборот — пусть дома ваш муж чувствует себя спокойно, без семейных сцен, а любовница, не сомневайтесь, рано или поздно начнет его терзать требованиями развода. А она обязательно будет это делать, так как она женщина и, как и все женщины, повторит эту вечную ошибку — показывать мужчине, как ей хочется лишить его свободы выбора, повязать узами брака.

Женщина, которой очень хочется замуж, всегда отпугивает мужчин. Поэтому здесь сила на вашей стороне — вы уже замужем, а ей еще только хочется. Чем больше она будет предъявлять на него права, тем лучше для вас.

Еще ни один мужчина не женился на женщине только потому, что она этого требует, а он сам категорически не хочет. Только юношу можно заставить жениться против его воли, если его подружке уже поздно делать аборт, да и то не сама подружка сможет его заставить, а родители. А ваш муж уже не юноша.

Пусть любовница с ним ссорится, требуя, чтобы он развелся, треплет ему нервы, пусть она будет скандалисткой, а не вы. Вашу мудрость и благородство муж обязательно оценит, если только он не клинический идиот. Но за идиота не стоит так уж и бороться, верно?

Совет восьмой. Если у вас очень тяжело на душе — плачьте, не сдерживайте своих эмоций, бейте посуду, проткните фотографию мужа вязальной спицей, порвите одну из его фотографий (но не все, остальные вам еще пригодятся), разрежьте его любимую вещь и выбросьте ее, но делайте так, чтобы никто этого не видел — ни ваш муж, ни ваши дети.

Наедине с собой делайте все, что вы хотите: обзывайте мужа и его любовницу всеми немыслимыми ругательствами, кричите, желайте обоим всяческих напастей, грозите убить обоих, — все, что вам хочется им пожелать дурного. Выплескивайте свои эмоции, не держите вашу боль внутри, вам будет легче, если вы реализуете свою ярость и обиду эмоционально. Депрессия чаще всего возникает у женщин, которые молча страдают.

Если вам очень хочется с кем-то поделиться вашей бедой, будьте очень осторожны. Не рассказывайте об этом вашей маме, ей будет еще больнее, чем вам, так как помочь вам она не в силах. Поощадите ее, ведь она намного старше ■ наверняка у нее уже больное сердце или повышенное давление. Если у вас есть ребенок, поставьте себя на место вашей матери — как бы вы реагировали, узнав, что ваш зять изменил и заставил так страдать вашу дочь, — вам бы убить его хотелось. Так же будет страдать и ваша мать. Очень часто

матери говорят, что, если бы это было возможно, они бы взяли на себя всю боль своего ребенка, и моральную, и физическую, вместо него пошли на операцию, вместо него болели и мучились. Видеть, как страдает твой ребенок, не важно, какого он возраста, даже если уже взрослый, и быть не в силах ничем помочь, — мучительно и невыносимо для матери. Со временем ваша ситуация разрешится, ■ ваш муж вновь вернется к вам, вы его простите, а ваша мама этого не забудет и будет жить в страхе, что все повторится, или затаит обиду на вашего мужа, ■ их отношения разладятся и уже не восстановятся, даже когда все обойдется.

Будьте осторожны и с подругами. Самые первые предательницы — это лучшие подруги. Каких только пакостей не делают подруги с милой улыбкой и уверяя ■ своем искреннем отношении! Самое меньшее, что она может сделать, — это рассказать всем знакомым об измене вашего мужа, и вашу семейную драму будут смаковать все, кому не лень.

Поверьте мне, как психиатру и женщине, мало кто искренне сочувствует обманутой жене, даже если делают вид, что преисполнены сострадания. В душе многие женщины испытывают злорадство и даже торжество, видя унижение подруги. Что ж, таковы женщины! Может быть, ваша подруга, злорадуя, будет думать про себя: «Сама виновата, посмотрела бы на себя со стороны. А вот мне муж никогда не будет изменять!» — хотя это может быть совсем не так и скоро она сама окажется на вашем месте. Прочтите во всех клинических примерах, приведенных в этой книге, как ведут себя лучшие подруги, а ведь все это — примеры из реальной жизни.

Ваша единственная подруга в этой ситуации — вы сама. Самой себе и жалуйтесь, и все рассказывайте. А на людях старайтесь ничего не показывать. Вы потом сами убедитесь, насколько это правильно, если будете вести себя с достоинством.

Совет девятый. Если ваш муж будет видеть вашу печаль и боль, а ведь вы действительно их испытываете, — то это только на пользу. Никаких словесных упреков, но немой упрек в ваших глазах, тайных слезах и подавленности — вот самое лучшее средство, чтобы он почувствовал себя виноватым. Не совсем же он бесчувственный чурбан, чтобы заставлять страдать женщину, с которой прожил немало лет и которая является матерью его детей!

Совет десятый. Вопрос, прощать или не прощать мужа за его измену, пока оставьте открытым. Вы к этому вернетесь, когда ситуация разрешится, и может быть, он будет снят сам собой. Может быть, муж сам, оценив ваш ум и благородство, будет вскоре валяться у вас в ногах, вымаливая прощение, а вы проявите великодушие и милосердие, раз он все осознал.

Совет одиннадцатый. Ваше сильное оружие — дети. Но ни в коем случае не впутывайте их в эту ситуацию, не говорите, какой у них плохой отец, что он променял маму на другую плохую тетю. Не пытайтесь найти в их лице союзников и настраивать их против отца. Ваш муж причинил боль вам, а не детям, им не за что на него обижаться, если он хороший отец.

Этим вы причините непоправимую психическую травму вашим детям. Они ни в чем не виноваты и ничего не должны знать. Нельзя их травмировать проблемами взрослых людей. Они все равно ничего не поймут, не смогут вам помочь и не смогут возненавидеть отца только из-за того, что он вам изменил, если вы не будете им этого внушать.

Дети ни в коем случае не должны видеть ваших слез. Любые размолвки родителей дети воспринимают крайне болезненно, как угрозу привычному семейному укладу. Неврозы у детей — всегда следствие семейных неурядиц.

Если вы втянете в это детей — это будет вашей самой большой ошибкой. Вы нарушите их душевное равновесие, но своей цели не достигнете, а только

убедите мужа, что вы неразумная мать, которая пользуется недозволенными средствами. Это ваши проблемы с мужем, ■ решайте их сами.

Будьте по-прежнему ласковы и внимательны к своим детям, чтобы муж мог это оценить. Даже если у него уже нет к вам пылких чувств, но на отцовских чувствах любовная связь на стороне никак не отражается. Дети — это одно, а секс — это другое.

Дайте детям возможность побольше общаться с отцом, чтобы они своим присутствием постоянно напоминали ему о том, что он — отец и несет ответственность за них. Если дети ждут прихода отца, радостно выбегают ему навстречу, виснут у него на шее, требуют его внимания,веряют ему свои детские радости и секреты — то перспектива лишиться всего этого для мужчины не менее страшна, чем для женщины.

Многие мужчины именно из-за детей не в силах оставить семью. Ни в коем случае не шантажируйте мужа детьми. Если он к ним привязан, он и так с ними не расстанется. А если он плохо относится к детям, то за такого мужа не стоит и бороться. Зачем вам плохой муж да еще и плохой отец ваших детей? Бороться надо, только если это того стоит.

Совет двенадцатый. Будьте уверены, что муж тоже испытывает комплекс вины из-за того, что вы узнали о его измене и страдаете. Ваше отношение к этому факту его тоже волнует. Он бы предпочел, чтобы вы оставались в неведении о его любовной связи, но раз уж так вышло, что вы об этом узнали, он не может относиться к этому безразлично.

Дать ему почувствовать себя виноватым, но очень тонко, без слез и упреков, дать понять, что этим он создает угрозу для вашего брака, — тоже в ваших силах. Если вы будете вести себя «с умом», вы вернете мужа, если вы не хотите, чтобы он оставил семью.

Поэтому будьте умницей, станьте выше банальных семейных дразг, и вы снова завоюете своего мужа.

Совет тринадцатый. Не забывайте, что время работает на вас. Эффект новизны очень недолговечен. Со временем муж поймет, что его любовница — самая обычная женщина, никаких тайн и загадок для него уже не будет. Идеальных женщин не существует, и она тоже наверняка не идеальна, и он это увидит.

Вы тоже, конечно, не идеальны, раз муж стал погуливать. Но зато вы прожили вместе много лет, и, помимо минусов, в этом есть и плюсы, раз вам удалось длительное время сохранить ваш брак.

Психологи считают, что критическое время, когда есть шанс, что мужчина оставит свою семью, — один год. Если он в течение первого года любовной связи не развелся, то шансы, что он сделает это позже, очень невелики. Мужчина привыкает, все становится обыденным, и ему уже не так интересно.

Немало случаев, когда мужа со временем разочаровывают в своих любовницах и расстаются с ними по собственной инициативе. Или ей надоест ждать и надеяться, и она сама его бросит.

Так что наберитесь терпения и выдержки, будьте уравновешенной, не создавайте дома невыносимой обстановки, учитесь на собственных ошибках, постарайтесь их исправить — и никуда ваш муж не денется.

Совет четырнадцатый. Даже если вам хочется покуситься с соперницей, лучше не стоит этого делать.

Во-первых, трудно придумать что-либо утонченное, чтобы это и вас удовлетворило, и осталось безнаказанным. Такие поступки с криминальным оттенком, как выплескивание в лицо соперницы кислоты или подсыпание чего-то в пищу, — не безопасны. Мужа вы этим не вернете, а в тюрьму попасть можете.

А во-вторых, если вы пойдете выяснять отношения с соперницей, стремясь выцарапать ей глаза, вырвать клочок волос ■ обозвать всеми мыслимыми ругательствами, то это не украсит вас, а низведет до примитивного «бабского» уровня, не прибавит вам уважения вашего мужа, а как раз наоборот. А если будете вести себя достойно, то это со временем будет оценено.

Рекомендации, как можно осуществить «маленькую месть» своей сопернице и остаться безнаказанной, даны в следующей главе.

Совет пятнадцатый — самый рискованный, зато самый эффективный. Как известно, лучшее лекарство от любви — это новая любовь. Попробуйте, если сумеете, отплатить мужу тем же. Понимаю, что это уже не совет врача, а просто взято из жизни как самое оптимальное решение проблемы. Оно действительно во всех отношениях.

Во-первых, вы избавитесь от мучительного чувства обиды ■ унижения.

Во-вторых, вы поквитаетесь с мужем и поменяетесь с ним ролями, теперь пусть он страдает от ревности и унижения. Даже если это будет случайная измена, ваше настроение сразу улучшится. А если муж об этом не узнает, то вы-то сами знаете, что уже отплатили ему и при желании еще раз отплатите, если сами захотите.

В-третьих, вы приобретете уверенность в себе, если сможете за короткий срок обольстить другого мужчину, и уже не будете так держаться за своего мужа. А эта уверенность в себе очень помогает женщине в семейной жизни.

В-четвертых, вы дадите мужу понять, что он не единственный мужчина на свете, а вы еще вполне привлекательная женщина, на которую мужчины обращают внимание.

В-пятых, это будет профилактикой его повторных измен, если вы дадите ему понять, что если он попробует еще раз вам изменить, то вы без промедления отплатите ему тем же.

Уверяю вас, для мужчины оказаться в роли рогоносца — гораздо мучительнее, чем для женщины. Женщины собственницы, так сказать, духовные, они больше претендуют на душу ■ чувства мужчины, а мужчины в большей степени собственники телесные, они претендуют на единоличное обладание телом жены, и мысль о том, что жены касался кто-то другой, доводит мужчину до бешенства. По-видимому, это связано не только с инстинктом собственника — «Это мое, не тронь!», а с подсознательным комплексом неполноценности или, по крайней мере, неуверенностью мужчины, так ли он хорош, а вдруг любовник жены лучше.

Именно поэтому мужчины столь ревниво относятся даже к платной «любви». У нас уже появилась и такая служба «интим-сервиса», позаимствованная на западе, как мужчины-проститутки (или проституты?). Многие женщины довольно спокойно относятся к тому, что муж пользуется услугами проститутки, но мужа это может привести в исступление — как же так, им пренебрегли, предпочли другого мужчину! Не важно, что услуги оплачены, важно, что тот может оказаться более искусным, чем он сам. А это очень болезненный удар для самолюбия мужчины. Многого может простить мужчина, но только не то, что касается его сексуальных способностей, — это место у него самое уязвимое. Тем более что профессионалы, конечно же, искуснее, чем муж-дилетант, ■ никогда не оставят клиентку неудовлетворенной, в отличие от мужа.

Но лично вам я не советую пользоваться такими секс-услугами. Для тела это, возможно, что-то и даст, но не для души. Лучше уж попробуйте сами быть завоевательницей — даже если это не даст вам физического наслаждения, зато вы получите моральное удовлетворение, что досадили мужу и вы еще вполне «в форме».

В-шестых, может быть, вам и самой понравится так «мстить» мужу. Но в этом случае постарайтесь, чтобы муж ни о чем не догадался. Вашего морального удовлетворения (а возможно, и физического, если вам повезет с любовником) будет вполне достаточно, чтобы уже не терзаться из-за измены мужа, и вы сможете спокойно пережить этот период, пока любовница вашему мужу не надоест.

В-седьмых, ■ самом крайнем случае, если ваш муж будет увлечен своей любовницей настолько, что потеряет голову и решится на развод, у вас есть «запасной аэродром» — человек, который поможет вам пережить этот трудный период, кому можно будет и поплакаться и найти утешение в его объятиях. А дальше — как знать! По крайней мере, вы не останетесь одинокой разведенной женщиной, у вас будет мужчина «про запас».

Где вам найти подходящий объект для того, чтобы отомстить мужу, — тут я вам не советчик. Ищите сами, если решите испробовать этот метод борьбы с изменой мужа.

Давно известно одно — если женщина хочет, она без мужчины не останется. Подумайте сами — почему у одной женщины, не очень красивой, было множество мужчин, а у другой, гораздо более красивой, — только один или даже ни одного? А потому, что первая настроена на мужчин, даже ■ ее взгляде есть призыв, который сразу чувствуют мужчины — женщина готова, почему бы мужчине не рискнуть?! А другая отталкивает мужчин своей холодностью ■ неприступностью.

Современные мужчины не любят длительной осады, не любят долго обхаживать женщину. Они уже не стоят под балконом любимой, вздыхая и мучаясь от неразделенной любви.

Даже современные подростки уже не ведут себя, как Ромео и Джульетта, и, если избранница отказывает им в близости, они быстро утешаются с другой, более доступной.

А взрослый мужчина тем более не станет долго страдать и добиваться. Всем некогда, всем хочется получить все сразу, мужчины действуют штурмом, а если не получилось с этой женщиной, то найдутся другие.

Я уже не раз говорила здесь, что мужчины стали ленивы даже в любви. Поэтому, если женщина сама проявляет инициативу, она облегчает мужчине жизнь. А какой же мужчина откажется от того, что само так легко идет в руки?!

Но только не поймите меня так, будто я советую вам выйти на улицу и строить глазки первому же встречному мужчине. Это сказано лишь для того, чтобы вы поняли, что многое зависит от самой женщины, от ее настроения. Замученная жизнью и проблемами женщина с потухшим взором, озабоченно спешащая домой, нагруженная сумками, или подавленная, печальная, грустная, — никогда не привлечет внимания мужчины.

Главное, чтобы у вас появилось желание нравиться. Встряхнитесь, посмотрите на себя в зеркало, вы же еще молоды! Не важно, сколько вам лет, женственностью ■ собственной привлекательности.

Как говорила моя подруга, врач-гинеколог: «Женщины думают, что 45 лет и климакс — это конец бабьего века. Глупые! Когда они доживают до сорока пяти, они понимают, что жизнь еще только начинается!» Ей самой 47 лет, сын женат, у нее двое внуков, а она так выглядит, что дай Бог каждой!

А другая моя подруга, которая старше меня ровно на десять лет, когда мне исполнилось 30 лет и я думала, что молодость уже позади, сказала: «Какая ты еще молодая! Ты еще только начинаешь жить!» Когда мне исполнилось 40, а ей 50, она говорила то же самое. Теперь мне 46, и я понимаю, как она была

права. А ей 56, и она считает себя еще молодой, и она действительно молода и прекрасно выглядит. Она себя такой ощущает, и она такая и есть. Уверенная в себе, красивая женщина, которая, сколько я ее помню, даже в метро никогда не садилась, а когда мужчины ей уступали место, отказывалась со словами: «Спасибо, но я не люблю сидеть, я боюсь помять юбку». Вот такая женщина, и на нее приятно посмотреть. И дело было не только в юбке, хотя она всегда безупречно одета и элегантна, просто она всегда хотела быть в тонусе, а не расплываться, как квашня, на сиденье в полнейшей прострации, хотя мы обе ехали с работы, а работа у психиатра нелегкая, вы уж поверьте мне. Она всегда оживленная, энергичная, деловая, глаза горят, всегда с улыбкой, и любой мужчина в ее присутствии тут же начинает ощущать себя эдаким гоголем, прихоращивается, хорохорится и стремится произвести на нее впечатление. Ее годы никого не волнуют, и том числе и ее, поклонников у нее всегда было сколько угодно. Но она очень требовательная женщина и далеко не каждого мужчину удостаивает своей благосклонностью. Пытались за ней ухаживать очень многие, но повезло немногим, а остальных она умеет держать на расстоянии, не отталкивая, но и не приближая. Не потому, что им когда-либо повезет добиться ее благосклонности, а для того, чтобы «не терять тонус». Это ее свита. Немного найдется женщин, которые так умеют управлять мужчинами, как она, даже теми, с кем у нее не было романа. Эта женщина — сама сексапильность, ради таких мужчины всегда теряли голову. Но ее голова — всегда у нее на плечах. У нее был единственный муж, который ее обожал и всегда говорил: «Я помню ее 18-летней, и она навсегда для меня осталась 18-летней». К сожалению, она недавно овдовела. При желании она могла бы выйти замуж столько раз, сколько ей самой хотелось бы, но она сама больше не хочет. Такой судьбе позавидуешь, хотя безумно жаль ее мужа, чудесный был человек, трудяга, честный и порядочный, каких сейчас мало.

А моя мать, умнейшая и до сих пор красивая женщина, говорила: «Никогда не боюсь остаться без мужчины. Даже если муж меня бросит в 60 лет, я без мужика не останусь, уж какого-никакого, а окручу». Ей сейчас 70 лет, и мой отец ее бросать не собирается и по-прежнему любит.

Намеренно привожу примеры из личной жизни, хотя психиатры обычно никогда этого не делают, поскольку между пациентом и врачом всегда есть некий психологический барьер, невидимая преграда, и упрощение отношений недопустимо, иначе это может повредить авторитету врача. А авторитет врача — это святое, без этого лечение может не принести успеха. Но в данном случае рискну это сделать ради психотерапевтических целей, в надежде, что эти примеры помогут хотя бы нескольким женщинам обрести уверенность в себе. К тому же одно дело клинические примеры из практики, когда пациентка нуждается в помощи психиатра, и совсем другое дело — примеры благополучных женщин, которых я знаю десятки лет, и убеждаюсь, насколько они правы.

Надеюсь, вы поняли, что дело вовсе не в том, чтобы вы обязательно завели любовника. Дело в том, чтобы вы ощутили себя женщиной, уверенной в себе и в своей привлекательности. Это самое важное качество женщины, важнее, чем красота и молодость. Женщины, уверенные в своей привлекательности, действительно привлекательны, сколько бы ни было им лет. А будет ли у нее любовник — это уже не столь важно.

Если вам захочется нравиться другим мужчинам, значит, вы уже выздоравливаете. Лечите себя так, как вам самой больше нравится, балуйте себя, если позволяет ваше финансовое положение, купите себе подарок и обязательно туфли на высоком каблуке. На каблуках очень трудно ходить с поникшей головой. Женщина на высоких каблуках всегда ходит с гордо поднятой голо-

вой, у нее прямая спина и гордая осанка, она непроизвольно подтягивает живот — выглядит стройнее. А если вы выпрямите спину и свысока глянете на всех окружающих мужчин, уверенная в своей привлекательности, то недостатка в мужском внимании у вас не будет. Ответить ли на него или нет — ваше право, но легкий флирт вам не повредит, а очень поднимет настроение.

И самое главное, не забывайте, что не родился еще на свете такой мужчина, из-за которого стоило бы долго горевать — приобрести хотя бы одну морщину. Одна очень красивая женщина сказала: «Я никогда не плачу, потому что от этого прибавляются морщины». Поберегите свою красоту и свою кожу. Ни один мужчина не стоит того, чтобы ради него портить свою внешность.

А в самом крайнем случае — на нем свет клином не сошелся. Найдется другой, который вас утешит и оценит. Единственная ценность на свете — это наши дети. А мужчин много.

«И это пройдет», — сказал один мудрый человек. И боль рано или поздно пройдет, если вы не доведете себя до депрессии, и жизнь на этом не кончается, как бы дальше ни сложилась судьба.

КАК

Если ваш муж
в связи с чем он л
коньяком, то ва
В первую очер
том случае не до
Как-нибудь заб
гопнам и кончили
просто заскочила
менно посоветоват
естественно. Или
дях заедете к нем
Если вы женщи
на его секретаршу
хем.

Если она окине
дскасть, я гораздо
актив того, что у ва
Не нужно смотре
рот, всем своим по
рая пришла к мужу
из его служащих.
Не ведите себя
жена, которая след
все свое внимание
Задержитесь в к
разговор с ним, или
ждете звонка и для
Ведите себя неп
обмануть, но его се
женщина и, следов
новная соперница в
Постарайтесь в
все ухищрения жен
нее побывайте в па
ризовать свою нову
купили.
Чтобы муж не уд
туть-туть взбалмош
голову, — вы так сам
всего медленно показат
Если в течение ва
предлогом войдет в
ру, — еще одна «гало
как вы выглядите и к

Глава 23

КАК КРАСИВО ОТОМСТИТЬ СОПЕРНИЦЕ

Если ваш муж занимается предпринимательской или иной деятельностью, в связи с чем он лакомый кусок для юных «хищниц», которые охотятся за его кошельком, то вам не повредят некоторые советы.

В первую очередь поинтересуйтесь, какая у него секретарша. Но муж ни в коем случае не должен догадаться о ваших намерениях.

Как-нибудь забежите к нему в офис под любым предлогом — пошла по магазинам ■ кончились деньги, сломалась машина, поэтому пусть он даст свою, просто заскочила проведать и нежно поцеловать, соскучилась, надо немедленно посоветоваться по важному делу и тому подобное. Но все должно быть естественно. Или можете заранее предупредить мужа, что вы сегодня или на днях заедете к нему по делу.

Если вы женщина проницательная и с опытом, то уже с первого взгляда на его секретаршу вы сможете понять, в каких она отношениях с вашим мужем.

Если она окинет вас оценивающим взглядом ■ удовлетворенно улыбнется, дескать, я гораздо моложе ■ привлекательнее, то поставьте одну «галочку» в актив того, что у вашего мужа с ней далеко не официальные отношения.

Не нужно смотреть на нее пронзительным ненавидящим взглядом. Наоборот, всем своим поведением демонстрируйте, что вы — любимая жена, которая пришла к мужу потому, что очень соскучилась, а она — всего лишь одна из его служащих.

Не ведите себя как инспектор, проводящий проверку, или как ревнивая жена, которая следит за собственным мужем. Лучше вообще не замечать ее, а все свое внимание сосредоточить на муже.

Задержитесь в кабинете мужа подольше под любым предлогом — важный разговор с ним, или вам надо позвонить по телефону, или скажите, что сами ждете звонка и для этого дали служебный телефон мужа.

Ведите себя непринужденно и естественно. Мужа вы наверняка сможете обмануть, но его секретаршу провести будет труднее — во-первых, она тоже женщина и, следовательно, обладает интуицией, во-вторых, вы для нее основная соперница в борьбе за влияние на вашего мужа.

Постарайтесь в этот день выглядеть очень привлекательно. Используйте все ухищрения женского кокетства. Если у вас есть такая возможность, заранее побывайте в парикмахерской и скажите мужу, что пришли продемонстрировать свою новую прическу. Или новый костюм, который вы только что купили.

Чтобы муж не удивился вашему неожиданному приходу, ведите себя как чуть-чуть взбалмошная женщина, которая сделала первое, что ей пришло в голову, — вы так сами себе нравитесь с новой прической, что вам захотелось немедленно показаться мужу, не дожидаясь, пока он придет поздно вечером.

Если в течение вашего пребывания она несколько раз под незначительным предлогом войдет в кабинет, хотя могла бы все сообщить шефу по селектору, — еще одна «галочка». Ей ужасно любопытно, зачем вы приехали к мужу, как вы выглядите и как ведете себя.

В ее присутствии проявляйте максимум нежности к мужу, называйте его ласковыми уменьшительными прозвищами, которые обычно используете только в интимные минуты. Подойдите к нему, коснитесь, поцелуйте — демонстрируйте, что вы любящая супружеская пара. Даже если в обычной жизни такие «нежности» вам несвойственны, вы всегда можете объяснить мужу, что так его любите, так благодарны, что он дает вам возможность баловать себя новой покупкой, что вы просто не смогли сдержать своих чувств.

Обращайтесь с его секретаршей как с прислугой — высокомерно и требовательно, но не оскорбительно, дайте понять, что вы — жена шефа ■ имеете многие права, попросите приготовить кофе или скажите, чтобы она вас оставила наедине с мужем, так как вам надо поговорить.

Но ни в коем случае не давайте понять, что вами движет ревность, демонстрируйте лишь дистанцию между вами и поставьте ее на место. Разница в тоне общения — ласковый тон с мужем и повелительный с его секретаршей — еще больше ее разозлит и выведет из равновесия.

Несколько неприятных вечеров вашему мужу обеспечены. Все свое раздражение и оскорбленное самолюбие она выплеснет на него. До этого, возможно, она была уверена, что имеет на него все права, и будет глубоко разочарована, убедившись, что все права на мужа пока у вас.

Если вы почувствуете, что муж явно тяготится вашим присутствием, особенно «нежностями» в присутствии секретарши, и хочет, чтобы вы побыстрее покинули его кабинет, — еще одна «галочка».

Не раздражайте мужа, но и не уходите сразу. Можете сказать, что не будете ему мешать, всего лишь дождетесь звонка, а пока полистаете журнал и посидите в уголке.

Но если он будет по-прежнему напряжен, хотя вы уже ничем ему не мешаете, — то можете поставить следующую «галочку», а после этого, чтобы не рассердить его окончательно и не возбудить его подозрений, беспечно заявите, что вы уже уходите, и попросите, чтобы муж проводил вас, не забыв еще раз чмокнуть его на прощание — вы успокоите этим мужа насчет причины вашего прихода ■ вызовете ревность его «пассии».

Если у нее интрижка с вашим мужем, он наверняка говорил ей, что с вами его связывают только дети или что-нибудь еще, что он вас давно не любит и даже не спит с вами — так говорят многие мужья своим любовницам, даже если это неправда.

А вы своим поведением покажете, что это совсем не так. Вы его любите, и он вас любит, поэтому никаких шансов заполучить вашего мужа у нее нет.

Если именно это было ее целью, то она может сама потерять интерес к вашему мужу и поищет себе другую кандидатуру.

Но если она не намеревалась женить его на себе, а ей было достаточно того, что он ей платит, то она для вас не опасна. Относитесь к интрижке мужа примерно как к связи с проституткой — ему нужна партнерша по сексу, и она у него есть.

Не стоит даже ревновать, так как большинство мужчин прекрасно сознают мотивы, которые движут такими девицами, — ей нужны только деньги, а ему нужны ее услуги за эти деньги. Не будете же вы ревновать мужа, если он прибегнет к услугам проституток. К проститутке обращаться небезопасно, а эта всегда под рукой.

Но если вы по поведению мужа поймете, что он сильно увлечен, например:

он сильно изменился, повеселел или даже помолодел, стал уделять много внимания своей внешности и одежде, хотя раньше это ему было несвойствен-

если он стал регулярно возвращаться домой поздно, хотя раньше это было не так часто, и он не объясняет причины или вы видите, что это лишь отговорки;

если он стал скрытен и вы чувствуете, что он очень изменился, чего-то не договаривает, но вы уверены, что это не связано с его работой или другими проблемами;

если ему звонят, а он старается отослать вас из комнаты, чтобы остаться одному во время телефонного разговора;

или он сам старается звонить, когда вас нет рядом, а по разговору вы понимаете, что он говорит с женщиной, если он отвечает односложно, что-то мямлит, чтобы вы ничего не поняли, и ведет себя как герой фильма «Осенний марафон», который врал ■ жене, и любовнице;

если он стал избегать близости с вами (хотя это не строго обязательно, некоторые мужья способны совмещать «супружеский долг» ■ сексуальные контакты с любовницей), а до этого с сексом у вас было все в порядке;

если вы стали его раздражать, хотя раньше этого не было, —

и по всему комплексу признаков ■ многим другим признакам, которые позволят вам заподозрить не просто физическую измену (в этом, повторю еще раз, еще ничего страшного нет), но ■ его сильные эмоциональные переживания, то это уже становится опасным.

Наверняка вы не хотите потерять своего мужа, не хотите, чтобы ваша соперница его заполучила. Поэтому постарайтесь, по мере возможности, следовать советам, которые ■ предыдущей главе даны для жен, узнавших о неверности мужа.

Если у вас уже есть дети, то риск, что любовница мужа решится на внебрачного ребенка, сравнительно невелик.

Мужчину, у которого уже есть дети, привлечь ребенком ■ заставить жениться довольно трудно. Его тяга к отцовству уже удовлетворена.

К тому же к маленьким детям многие мужчины не сразу испытывают привязанность. Даже к своим законным детям многие мужья привязываются позже, когда ребенок начинает говорить и с ним становится интересно.

А пока это крикливый комочек, требующий постоянного внимания и забот, некоторые папы, в отличие от мам, еще не испытывают столь теплых чувств. И если у мужчины еще свежи эти воспоминания, то стремление любовницы иметь ребенка может иметь обратный эффект.

Юные леди прекрасно осознают, что во время беременности они будут выглядеть далеко не так соблазнительно, как прежде, не смогут «тусоваться» с любовником и дарить ему радости секса. А после рождения ребенка начнутся еще большие проблемы.

Кроме того, нет никакой гарантии, что чужой муж, став отцом внебрачного ребенка, сразу изъявит желание развестись с прежней женой и узаконить свои отношения с матерью этого ребенка. Скорее наоборот. Если раньше его привлекало отсутствие каких-либо обязательств, то вынужденность такого брака может вызвать его активное сопротивление. К тому же раньше любовница была стройна и привлекательна, а после родов внешность многих женщин меняется, что тоже не способствует усилению влечения.

Поэтому этот аспект проблемы вас пусть не беспокоит. Если вы выяснили, что именно секретарша мужа является вашей соперницей, то нужно разработать план, как от нее избавиться.

Конечно, есть шанс, что муж будет продолжать с ней встречаться, даже если вы добьетесь, чтобы он ее уволил, но еще больше шансов, что из-за своей служебной занятости он не сможет с ней так часто встречаться, и со временем этот роман затухнет, или она найдет себе другого приятеля и кандидата

на роль мужа. Она для вас опасна только в том случае, если имеет своей целью добиться развода. Поэтому попытаться стоит.

Вначале подыщите мужу другую секретаршу. Позвоните сами по таким объявлениям, где указываются не сведения, которые сразу дают понять, что претендентка намерена быть не только секретаршей, но и наложницей, но ее профессиональные качества. Или сами дайте объявление со всеми необходимыми профессиональными требованиями, но чтобы об этом не узнал муж — не давайте в объявлении номер своего домашнего телефона, дайте лучше служебный, если вы работаете, а если нет — то номер абонентского ящика в почтовом отделении.

Затем встретьтесь сами с претендентками. Ищите профессиональную секретаршу, которая хорошо знает свои обязанности. Но ни в коем случае не оттаивайте свой выбор на женщине в возрасте или бесполом существе в очках и с плоской грудью. Муж сразу заподозрит вас в ревности и откажется от такой кандидатуры.

Пусть она будет сравнительно молодой, симпатичной, но достаточно скромной, интеллигентной, без всех атрибутов современных раскованных девиц «без комплексов» насчет секса. Если она замужем — у нее есть ребенок — еще лучше. Сразу поставьте ей условие, что, как только вы узнаете о ее связи с вашим мужем, — это будет последний день ее работы в его фирме.

А после этого начинайте «обрабатывать» своего мужа. Пойдут любые, самые фантастические обвинения. Но они должны звучать очень убедительно. Например:

вы случайно встретили его секретаршу в обществе другого мужчины, с которым она целовалась на улице;

вы увидели ее нежничавшей с женщиной, явно похожей на лесбиянку;

вам кто-то рассказал, что она заразила прежнего любовника венерическим заболеванием;

она раньше работала «валютной» проституткой, или «девушкой по вызову», или просто уличной проституткой;

она ушла из прежней фирмы из-за того, что ее уличили в воровстве;

вам рассказали, что она была любовницей всех своих прежних шефов и с некоторыми из них до сих пор встречается, так как не оставила надежды женить кого-нибудь из них на себе;

она принимает мужчин дома и берет у них деньги, —

или любую другую версию, которую вам подскажет ваша фантазия.

Но люди, на которых вы будете ссылаться, которые вам якобы рассказали эти сведения, должны реально существовать, и они должны пользоваться доверием вашего мужа. Если вы сошлетесь на свою подругу, которую он терпеть не может, или на свою мать, то он, скорее всего отмахнется и скажет, что все это «бабы» сплетни.

Лучше всего, если вы сошлетесь на знакомого мужчину. Можете сказать, что этот знакомый сам когда-то был любовником его секретарши и поэтому так хорошо осведомлен о ее личной жизни.

Постарайтесь найти такого союзника в вашем окружении, который бы подтвердил выдуманную вами историю, если ваш муж решит ее проверить. Не обращайтесь к первому попавшемуся. Если кто-то из ваших приятелей или друзей мужа когда-то был к вам равнодушен, а теперь вы в хороших отношениях — это самая лучшая кандидатура. Но даже ему не следует рассказывать, почему вы это предпринимаете. Скажите, что это — всего лишь невинный розыгрыш или ваша «маленькая месть».

И вообще запомните — чем меньше вы будете рассказывать о себе и своих взаимоотношениях с мужем другим людям, тем менее вы будете уязвимы и

тем спокойнее вам будет жить. Не только при осуществлении этого плана, но и во всех других ситуациях.

Заручившись поддержкой союзника, в беседе с мужем непринужденно расскажите, что недавно встретили вашего общего знакомого, который как-то видел вашего мужа с его секретаршей (не уточняйте, где именно, а то муж может вас подловить на лжи, делайте вид, что не знаете всех деталей) и очень удивился, так как давно ее знает и знает о ней ... то-то и то-то, — и расскажите свою «легенду».

Вы ни в коем случае не должны дать мужу понять, что знаете о его связи с ней. Просто скажите, что она, очевидно, непорядочная девушка, поэтому если о ее прошлом кто-то узнает, то это может скомпрометировать фирму.

На первый раз этого вполне достаточно. Не затягивайте разговор, не вдавайтесь в детали, делайте вид, что всего лишь поделились тем, что вам рассказал ваш общий знакомый, так как искренне заботитесь о репутации фирмы и вашего мужа как руководителя.

Если муж сам потребует подробностей, посоветуйте ему обратиться к вашему знакомому. Но того заранее предупредите и проинструктируйте, какие еще «ужасающие» подробности он должен поведать вашему мужу о его любовнице.

Вполне возможно, что этого будет вполне достаточно. Любой из вариантов вашей «легенды» затронет его мужское самолюбие, и он будет выяснять отношения со своей любовницей. Ей придется оправдываться, а труднее всего опровергнуть самую абсурдную ложь. Тем более что она к этому не готова и, кроме отрицания, никаких доказательств представить ему не сможет.

А дальше ждите и наблюдайте за мужем. Будьте к нему внимательны, проявляйте участие, но не лезьте в его дела. Если вы поймете, что он охладел к своей любовнице, а тем более уволил ее, — успокойтесь, забудьте и никогда ему не напоминайте об этом. Вы отомстили и добились своей цели, поэтому этого вполне достаточно.

Но если их связь продолжается, то через некоторое время вновь вернитесь к этому вопросу и с невинным видом поинтересуйтесь, как он поступил со своей секретаршей. Не повторяйте ту же «легенду», это будет уже подозрительно.

Делайте акцент на ее слабых профессиональных качествах. Для этого поинтересуйтесь у кого-либо из сотрудников, как она работает. Наверняка у нее есть недоброжелатели, особенно среди женщин, если у нее роман с шефом.

Но муж ничего не должен об этом знать. В крайнем случае, если он узнает, можете сказать, что искренне заботитесь об интересах фирмы и профессиональных качествах всех сотрудников.

Расскажите ему все плохое, что вы о ней узнали. А потом предложите другую кандидатуру, которую вам якобы посоветовал ваш коллега или общий знакомый.

И здесь проявляйте настойчивость и целеустремленность. Муж не сможет долго сопротивляться, так как, если она действительно посредственный работник, у него не будет даже такого аргумента, что, несмотря на ее безразличность, она высокопрофессиональна. Возможно, он согласится не сразу, но не отступайте, планомерно добивайтесь своего. Даже если он пока не намерен с нею расставаться, ему придется уступить и уволить. Он будет думать, что даже после увольнения он сможет с нею встречаться. Но его юная подруга быстро его разочарует, найдя другого шефа и содержателя.

Если по каким-либо причинам рекомендованная вами секретарша у него долго не задержится, имейте про запас другую кандидатуру или несколько. Но все они должны быть под вашим контролем. В западных странах в анало-

гичной ситуации некоторые жены всегда сами стараются подбирать секретарш своим мужьям, ■ тем ничего не остается, как согласиться.

Не обязательно, что любовницей вашего мужа является его секретарша. Это может быть любая молодая привлекательная сотрудница, коллега по работе. Но эта тактика в слегка видоизмененном виде подойдет и для ее дискредитации.

В любом коллективе найдется сплетница, которая все про всех знает. Если у вас есть подруга, которой вы доверяете, можете прибегнуть к ее помощи, чтобы разузнать побольше о любовнице вашего мужа. Некоторые женщины обожают участвовать в таких авантюрах.

Если вы выяснили, что это жена одного из ваших друзей или ваша подруга (а, как показывает практика, именно так чаще всего и бывает), то не стоит немедленно бежать к ней, чтобы выцарапать ей глаза. Не показывайте вида, что вы знаете о их связи.

Такие чисто женские «уколы», как: «Дорогая, ты опять поправились, у меня есть хорошая диета, хочешь, я тебе расскажу» или «Ты сегодня плохо выглядишь, наверное, устала и не высыпалась?» — могут дать вам удовлетворение, но разозлят ее и насторожат. Лучше делайте вид, что вы по-прежнему хорошие подруги и ни о чем не догадываетесь.

А при встрече можно с невинным видом в присутствии вашего мужа спросить ее: «Я на днях видела тебя с Аликом, ты опять стала с ним встречаться?» Но этот «Алик» должен быть в прошлом реальным любовником этой женщины, если вы раньше были посвящены ■ ее интимную жизнь.

Если она станет возмущаться, что не видела Алика уже пять лет, то этим самым подтвердит, что он действительно был в ее жизни. Поэтому развивайте эту тему, говорите, что не могли ошибиться, так как только он всегда был с нею столь галантен и его трудно с кем-то спутать, а она была в своем любимом зеленом платье (или костюме), которое так любил Алик, а потом опишите реально существующее платье своей подруги.

Чем оживленнее и дольше будет ваша дискуссия, свидетелем которой станет ваш муж, тем больше он уверится, что любовница его обманывает и параллельно встречается еще с одним мужчиной.

Больше всего мужчины страдают от уязвленного самолюбия и ощущения, что их обманывают и ими пренебрегают. Так что выяснений отношений с вашим мужем вашей сопернице не избежать.

Если же вы не знаете о прежних любовных интрижках вашей подруги, то не называйте имени, просто скажите, что случайно видели ее нежничавшей с очень привлекательным мужчиной, и опишите его во всех подробностях. Она будет уверена, что вы просто обознались, и будет опровергать ваши слова. Но ваше слово — против ее слов, а сомнения в душе вашего мужа все же поселятся.

Но самое главное — ведите себя очень естественно, как будто вы не имеете никаких целей и ничего не знаете о ее романе с вашим мужем. Тогда никто из них не усомнится в вашей непредвзятости — вы ведь не в присутствии ее мужа об этом говорите, а при своем муже.

Если вы плохая актриса и «выйдете из образа», то только все испортите, лучше и не начинать, если вы не уверены, что справитесь с такой задачей.

Но если этот разговор услышит ■ только ваш муж, но и муж вашей подруги, то это еще лучше. Желательно, чтобы ее муж во время вашей дискуссии находился где-то вне пределов вашего зрения, как будто вы не заметили его присутствия ■ комнате. А после окончания разговора сделайте вид, что вы только что его заметили, и тогда как можно натуральнее изобразите ужас и раскаяние: «Ах, дорогая, извини, я не заметила твоего мужа», — и начните оп-

равдывать ее, но тут уж намеренно фальшивьте, как будто вы хотите сгладить свой промах, боясь, что нечаянно проболтались, подвели подругу ■ спровоцировали ревность ее мужа. Чем ненатуральнее ■ вы будете опровергать свои ницы, что вы сказали правду.

Так что ей будут обеспечены сразу два скандала — и от своего мужа, и от вашего, и это надолго выведет ее из душевного равновесия.

Можно пойти ■ по другому пути. Шепните «на ушко» ее мужу, что слышали, будто его жена встречается с другим мужчиной и якобы кто-то из ваших знакомых видел, как они часто вдвоем выходят из подъезда дома, который находится где-то неподалеку, возможно, они там сняли квартиру для своих свиданий.

Но не говорите мужу вашей соперницы, кто именно вам сказал вам об этом, а он сам, скорее всего, не будет об этом спрашивать. Ваших слов ему будет достаточно, если раньше вы были с его женой в хороших отношениях. Изобразите неуверенность, правильно ли вы поступили, рассказав ему об этом. Якобы вы давно об этом знаете, но не отваживались об этом сказать, но в конце концов все же решились из самых лучших побуждений, желая сохранить их брак, так как очень любите их обоих. Все мужчины прекрасно знают, что такое «женская дружба» и как любят лучшие подруги «закладывать» свою «любимую» подругу ее мужу, поэтому он наверняка поверит вам и не усомнится ни в едином слове.

После этого вряд ли вашей сопернице удастся беспрепятственно встречаться с вашим мужем. Семейные скандалы и испорченное настроение не способствуют любовным утехам. Можно совместить разговор о мифическом любовнике соперницы в присутствии вашего мужа с ябедничаньем ее мужу. Тогда ей не будет спокойно ни дома, ни на свиданиях.

Если же в результате собственного расследования ее муж установит, что любовником его жены является ваш супруг, вы останетесь ни при чем, так как вы сами их якобы не видели ■ тоже ни о чем не подозревали.

Возможно, все эти скандалы так испортят отношения любовников, что они перестанут встречаться.

Но все эти действия можно осуществлять только в том случае, если у вас есть абсолютно достоверные сведения, что любовницей вашего мужа является именно эта женщина. Если вы «для профилактики», «на всякий случай» будете так провоцировать своих подруг, а муж на самом деле вам не изменяет, то вы рискуете потерять и подруг, и мужа.

Если вы точно уверены, что муж вам изменяет (а не всего лишь предполагает его неверность), причем его любовница не из вашего ближайшего окружения, то не советую вам шпионить за мужем, так как ни к чему хорошему это не приведет. А кроме того, даже увидев соперницу с мужем, вы не сможете ей красиво отомстить.

Если вам самой ничего дельного не придет в голову, то ничего другого не остается, как сказать мужу, что вы якобы видели его с другой женщиной или кто-то из ваших знакомых их видел, чтобы он знал о вашей осведомленности насчет его неверности, а потом сохранять спокойствие, не упрекать, не устраивать сцен — в общем следовать всем приведенным раньше советам и ждать, пока муж сам «перебесится», а потом великодушно простить его, непременно взяв с него обещание, что больше он такой боли вам причинять не будет.

Даже если он нарушит свое обещание и заведет новую любовницу, то впредь будет более осмотрителен ■ вы ни о чем не узнаете. А после вашего великодушного прощения он уже не будет помышлять о разводе, даже если

сильно увлечется еще раз. А то, что немного «погуляет», — ну, что ж, таковы многие мужчины, относитесь к этому философски.

Мне приходилось не раз слышать такие слова: «Даже если муж изменяет, лучше, чтобы я об этом не знала». Довольно мудрые слова, и таким женщинам обычно не грозит остаться разведенной.

Но все же, как говорится, «береженого Бог бережет», поэтому воспользуйтесь советами из главы «Как предотвратить измены мужа», чтобы это больше не повторялось.

Но должна вас предостеречь от излишней активности и стремления устраивать слежку за своим мужем, если вы просто ревнивая женщина, но никаких свидетельств неверности мужа у вас нет.

Все вышеперечисленные советы адресованы лишь тем женщинам, которые точно знают о неверности мужа, поэтому одержимы чувством мести своей сопернице и хотят таким образом получить своеобразное моральное удовлетворение. Такие сравнительно безобидные варианты мести все же более безопасны, чем публичные скандалы, оскорбления и нанесение телесных повреждений любовнице мужа.

Многие психологи считают, что стремление отомстить, если вас оскорбили, — вполне естественно для человека и позволяет ему таким образом поквитаться с обидчиком, чтобы не чувствовать себя униженным и опозоренным. Вас обидели — вы отомстили и остались удовлетворены своей мстью. Конфликт разрешился.

Но далеко не все люди склонны к мести. Поэтому не поймите из этих советов, что я призываю всех без исключения женщин мстить за измены мужа. Этими советами я лишь пытаюсь направить чувство мести, если оно присуще женщине, в сравнительно безобидное русло.

Если вы не мстительны по натуре, то и не надо этого делать. Если вы будете вести себя разумно, то вы и так сможете вернуть своего мужа.

Помните, что главный залог успеха — профилактика. Поэтому, чтобы не мучиться от ревности и измен мужа, лучше постарайтесь все это предотвратить.

Вы же знаете, что психологический климат семьи в наибольшей степени создается усилиями женщины. Даже если вам кажется, что домашние хлопоты отнимают все ваши силы и время, не оставляйте своего мужа без внимания и ласки. Не пренебрегайте сексуальными отношениями. Если в вашей семье будут хорошие межличностные отношения и духовная близость, то даже если муж и будет вам изменять, он постарается сделать это так, чтобы уберечь вас от огорчений и не причинять вам боли.

Не бывает т...
зает сознатель...
и занятый муж...
женце или в тра...
Чаще всего...
дится рядом...
женщин из бли...
связь становитс...
Но даже есл...
ить. Для опре...
ить интереса, а...
Чтобы преду...
подходящих си...
близости к ваш...
Именно подруг...
жет продолжать

Клинический при...
Одна из моих п...
она приютила у...
раздела квартир...
м вещей не тяг...
детьми, и втроем...
Однажды моя...
ужила мужа в с...
сва и ее вероло...
восьмилетняя до...
разбудить ребен...
Когда она по...
то муж сказал, ч...
то ей делать. А...
выгнать их, и по...
се дочь недоумев

Клинический при...
Моя пациентка...
муже, но стоило...
себя дома свою...
емушен и начал...
уже два года люб

Глава 24

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИЗМЕНЫ МУЖА

Не бывает так, что мужчина, недовольный своей семейной жизнью, начинает сознательно и целенаправленно подыскивать себе любовницу. Женатый и занятый мужчина вряд ли будет специально знакомиться с женщиной на улице или в транспорте, чтобы стать ее любовником.

Чаще всего роман возникает спонтанно, из симпатии к той, которая находится рядом. Поэтому многие мужчины заводят любовные романы среди женщин из ближайшего окружения. Как избавиться от секретарши, если эта связь становится опасной, описано в предыдущей главе.

Но даже если ваш муж не богат, это не означает, что он не может изменить. Для определенной категории молодых женщин он может не представлять интереса, а для других может.

Чтобы предупредить возможные измены мужа и не создавать для этого подходящих ситуаций, можно посоветовать многим женщинам не допускать близости к вашей семье любой женщины, даже если это ваша давняя подруга. Именно подруги чаще всего и «кладут глаз» на чужого мужа, и эта связь может продолжаться годами втайне от ничего не подозревающей жены.

Клинический пример

Одна из моих пациенток, лечившаяся по поводу депрессии, рассказала, что она приютила у себя близкую подругу, которая разошлась с мужем и до раздела квартиры жила у них. Раздел затянулся, но никто таким положением вещей не тяготился, так как подруга помогала ей по хозяйству и уходу за детьми, и втроем им было даже веселее.

Однажды моя пациентка ночью встала (обычно она крепко спит) и обнаружила мужа в соседней комнате в постели своей подруги. Она была потрясена и ее вероломством, а еще больше тем, что в той же комнате спала ее восьмилетняя дочь и бесстыдных любовников не смущало, что они могут разбудить ребенка.

Когда она потребовала, чтобы подруга немедленно убиралась из ее дома, то муж сказал, что он тогда тоже уйдет. Женщина растерялась и не знала, что ей делать. А любовники преспокойно остались. У нее не хватило сил выгнать их, ■ позже они даже не стали таиться. У женщины — депрессия, ее дочь недоумевает, почему папа спит с тетей Ниной, а тем все нипочем.

Клинический пример

Моя пациентка рассказывала, что она была совершенно уверена в своем муже, но стоило ей уехать отдыхать, как по возвращении она обнаружила у себя дома свою подругу, которая вела себя как хозяйка. Муж был очень смущен ■ начал оправдываться, а подруга перебила его и заявила, что они уже два года любовники. А жене пришлось лечиться по поводу депрессии.

Так что будьте бдительны и не создавайте прецедента. Есть такие самоуверенные женщины, которые говорят, что муж ее так любит, что никогда не изменит.

Клинический пример

Вероника Т., 28 лет, замужем, детей нет.

Однажды в присутствии своего мужа Вероника хвасталась, что муж ее «безумно любит» и она даже может предложить спор любой своей подруге — она уложит ее в постель со своим мужем на всю ночь, а сама уйдет, и уверена, что муж преспокойно повернется к этой женщине спиной и уснет, ни разу ее не коснувшись за всю ночь.

Ее подруги, многие из которых уже побывали в постели ее мужа, втихомолку посмеивались, называя ее «наивной ■ доверчивой дурочкой», а ее так называемый «верный» муж серьезно кивал головой, как бы соглашаясь, незаметно подмигивая ее подругам и договариваясь за спиной своей доверчивой жены об очередном свидании с постоянной любовницей или с той, с которой еще не был близок.

Наивная женщина до сих пор пребывает в уверенности, что муж ей абсолютно верен, а на самом деле ее муж не пропускает ни одной юбки. Как говорится, «блажен, кто верует». Ей повезло, что она ни о чем не подозревает и пребывает в блаженном неведении.

Ни одна из ее подруг не решилась рассказать ей о ее ветреном муже всю правду, хотя все знают, что он переспал со всеми ее подругами.

Но ее муж очень хитрый ■ предусмотрительный — он не бросает ни одну из своих любовниц, ни с кем не ссорится, никому ничего не обещает, чтобы себя ни с кем не связывать, строя отношения с любовницами по принципу — тебе со мной хорошо, и мне с тобой хорошо, будем доставлять друг другу радость без всяких обязательств. Он не лишает надежды ни одну из своих любовниц, и все они живут ожиданием следующей встречи, так как он хороший любовник и очень привлекательный мужчина.

Эта женщина пребывает в неведении благодаря своему мужу, так как он умеет держать всех любовниц на дистанции, не давая им никакой надежды на то, что он оставит когда-нибудь жену и может связать свою жизнь с другой женщиной. С любовницами — только секс, в душу он к себе их не пускает, не позволяя себе привязываться к своим любовницам и не давая им возможности претендовать на нечто большее, чем секс и свидания от случая к случаю.

А его сердце занято, он не скрывает от всех, что любит свою «дурашку»-жену — она хоть и наивная и излишне доверчивая, но очень привлекательная женщина и искренне его любит.

Но ее безмятежная жизнь — до определенной поры, пока одна из любовниц ее мужа не заявит на него права или пока ее муж не бросит одну из них — вот тогда из чувства женской мести ее лучшая подруга расскажет ей все о любовных похождениях ее мужа.

Наивная женщина из приведенного примера не знает, что лучшая подруга — самая вероятная кандидатура на роль любовницы мужа. Порой подруге реса» почему же не попробовать померяться силой с лучшей подругой?! «А вдруг я лучше?» — думает она. А каждая женщина думает, что она лучше подруги.

Между подругами вообще никогда не бывает равноправных отношений — либо одна доминирует, ■ другая находится как бы ■ ее тени ■ тихо завидует, мечтая поменяться с ней ролями, например, если одна красива или счастлива в браке, а другая не очень, либо если они равны по своим качествам, то между ними идет постоянное скрытое или даже явное соперничество.

А уж когда женщина самоуверенно заявляет, что никому не удастся «увести» ее мужа, то это действует на ее подругу, как красная тряпка на быка, это уже прямой вызов ■ даже оскорбление, недооценка привлекательности подруги, и какая же уважающая себя женщина не примет этот вызов и не ринется померяться с нею силами и «на деле» доказать, как же глубоко та заблуждается, — ее подруга вполне достойная соперница и ничуть не хуже, а скорее всего, и лучше, и «доказывает» это, заманив ее мужа в свою постель.

Клинический пример

Алиса К., 27 лет, танцовщица, замужем 5 лет, детей нет.

По характеру веселая, общительная, никогда не скучала, вокруг нее всегда было много подруг и приятелей. Жили с мужем на широкую ногу, дома всегда люди. Муж коммерсант, хорошо зарабатывал.

Алиса часто бывала на гастролях. Она красивая ■ очаровательная женщина, стройная ■ грациозная. Энергия была в ней ключом, ей все время не сиделось на месте, иногда она тащила мужа ■ путешествия или они садились в машину ■ ехали «куда глаза глядят», уезжали в деревню или в другой город даже на один день, ради смены обстановки.

Алиса любила риск и приключения. Однажды на спор с мужем вела некоторое время машину по шоссе с завязанными глазами. У них у каждого была своя машина, и они иногда играли в догонялки на шоссе — кто кого догонит на своей машине. Выигрывала обычно Алиса. Или они играли «в мокрую курицу» — ехали навстречу друг другу по одной полосе на высокой скорости, кто первым свернет, чтобы избежать столкновения. Обычно нервы не выдерживали у мужа, и дважды в результате таких рискованных «игр» он перевернулся на крышу, свалившись в кювет, но легко отделался. Машину Алиса водила виртуозно, всегда на предельной скорости, но ее даже ни разу не оштрафовали — она умела очаровать даже сотрудника ГАИ, дарила им свои фотографии в сценических костюмах с автографом.

Как сексуальная партнерша Алиса очень темпераментна, возбуждалась от одного прикосновения мужа и могла отдаться ему где угодно, как только их охватывало желание. Однажды устроила мужу фелляцию в машине, днем на людной, оживленной улице. В компании она могла затащить мужа в укромный уголок, чтобы заняться любовью.

Однажды Алиса вернулась с гастролей на день раньше. Радостно-оживленная, что скоро увидит любимого мужа, она вбежала в квартиру и обнаружила классическую картину — растерянный муж в постели с ее лучшей подругой.

Ни слова не говоря, Алиса выволокла обнаженную подругу из супружеской постели, а та была так перепугана, увидев белое от бешенства лицо Алисы, что даже не сопротивлялась. Алиса вытащила ее на улицу и запихнула в машину мужа, которая стояла у подъезда. Запасные ключи от машины мужа у нее всегда были с собой, так как они иногда менялись машинами. Потом она села в свою машину, разогналась и на всей скорости врезалась как раз в ту дверь, возле которой сидела дрожащая от холода и ужаса подруга. Подруга погибла. Алиса даже не подошла к ней посмотреть, жива ли она.

Она поднялась в квартиру, схватила за руку мужа, который уже успел одеться, и, сказав: «А теперь твоя очередь!» — вывела его на улицу. Она хотела проделать то же самое и с мужем, но тот, увидев, что стало с его подругой и машиной, упал на колени. Алиса с отвращением пнула его ногой и обратилась к зевакам, которые уже собрались вокруг машины: «Ну, что вы лупились! Вызывайте милицию».

Алиса без сопротивления сдалась милиции, ■ ее направили на стационарную судебно-психиатрическую экспертизу.

Любая женщина в вашем доме, если она молода и привлекательна, может пригласиться вашему мужу. Но даже не очень молодые и привлекательные тоже могут стать объектом его внимания, так как психологию мужчин ■ их пристрастия понять порой бывает трудно.

Жена может быть интеллигентной, образованной женщиной, а муж предпочитает ей вульгарную, развязную потаскушку, с неумеренным макияжем, в одежде, которая подчеркивает все ее «достоинства», которая и слова не скажет без нецензурных или жаргонных выражений. Что привлекает мужчину в такой женщине? Любовь к контрастам? Скрытый мазохизм? Ее доступность? Желание «приземлиться», отдохнуть от жены-интеллектуалки?

Или наоборот, жена — крикливая, скандальная, малообразованная женщина, а мужа тянет к романтическим особам в стиле «тургеневских девушек», с мечтательными глазами и платонической влюбленностью, далекой от «грязной похоти». Но такую склонность понять еще как-то можно, если мужчина в душе романтик, а жена не отвечает его идеалам.

Но в любом случае, даже если вы отвечаете идеалам своего мужа, будьте бдительны и присматривайте за своим мужем и всеми женщинами, которые бывают в вашем доме.

В наше время появилась новая профессия — гувернантка. Прежние малообразованные няни, которые ничего не могли дать ребенку для его интеллектуального развития, а умели лишь накормить ребенка, погулять и уложить его спать, уже не устраивают обеспеченных «новых русских». Они хотят, чтобы воспитательница учила ребенка хорошим манерам, правильной речи, английскому или второму иностранному языку, помогала готовить школьные уроки, с которыми порой не могут справиться даже сами родители. Поэтому гувернантками становятся студентки вузов, преподавательницы, женщины, имеющие гуманитарное образование и знающие иностранные языки.

Есть специальные агентства, которые осуществляют посреднические услуги между работодателями и желающими получить такую работу. В их базе данных есть сведения о десятках тысяч женщин, и каждый состоятельный человек может заплатить определенную сумму (в пределах 300 долларов) и заказать все характеристики, которые требуются, — образование гувернантки, знание иностранных языков, семейное положение, место жительства поближе к подходящим кандидатурам, а потом работодателя ■ определенный день приглашают на собеседование со всеми претендентками. Он может задавать любые вопросы и выбирает ту, которая его больше всего устраивает. За этот взнос работодатель может пользоваться услугами агентства и впредь, если он уволит прежнюю гувернантку.

Поэтому для некоторых состоятельных мужчин частая смена гувернанток — возможность постоянно иметь новую любовницу и менять их так часто, как ему самому этого хочется. Агентство на него не в обиде, так как оно получает свои комиссионные. А самому мужчине такая легализованная возможность и выбирать, и менять любовниц очень даже нравится.

Если вы намерены пригласить гувернантку ■ собственным детям, ни ■ каком случае не доверяйте выбор кандидатуры своему мужу. Наверняка он выберет из них самую красивую и молодую, которая ему понравится. А вы, согласившись на это, сами создадите ему все условия для измены.

Кроме того, ваш муж, выбрав гувернантку по своему вкусу, может нанести ущерб и основной цели — она будет плохой воспитательницей ваших детей, если он ищет девушку для своих утех. Гувернанток обучают на специальных курсах, а дальше они работают самостоятельно, а профессиональные и личностные качества выбранной мужем гувернантки могут быть весьма далеки от требуемых. Юная девушка не справится с вашим сыном, которому уже 10–12 лет ■ с которым вы и сами уже не справляетесь.

Умные и опытные жены уже знают, кому отдать предпочтение. Они выбирают не очень молодую женщину, желательно замужем и с детьми. Некоторые не хотят, чтобы у нее был стаж педагогической работы, так как считают, что советские педагоги хоть и дамы с высокими моральными принципами, но методы воспитания, которым их обучали в педагогическом институте, не способствуют проявлению инициативы ребенка, а как раз наоборот, основаны на послушании. Хотя детям «новых русских» не помешало бы хорошее воспитание, послушание ■ хотя бы элементарное понятие о дисциплине, которое им не могут привить во многих частных школах, но их родители хотят вырастить детей предприимчивыми и инициативными.

Но и не очень молодая гувернантка тоже может проявить слабость, а муж, если рядом нет другой подходящей кандидатуры, может «положить глаз» и на нее. Но если она замужняя женщина с детьми и в возрасте, то такую ситуацию вам все же легче будет держать под контролем и нет риска, что она «уведет» вашего мужа.

Гувернантки неплохо зарабатывают. При неполном рабочем дне, когда ребенок с утра в школе (утром в школу его отвозят обычно сами родители), а гувернантка только забирает его из школы и проводит с ним время до вечера, пока не вернутся домой родители, или до строго оговоренного часа, если мать ребенка не работает, она получает от 250 до 300 долларов в месяц. Если она сама отвозит ребенка в школу (а большинство детей «новых русских» учатся в частных школах, которые находятся далеко от дома) и занята полный рабочий день, то ее заработки выше.

Естественно, они дорожат своей работой, и если «хозяин» будет склонять ее к оказанию некоторых дополнительных услуг, то из опасений, что в случае отказа она лишится места, гувернантке ничего не остается, как уступить его домогательствам.

Девушки без комплексов относятся к этому спокойно, а некоторые даже требуют от хозяина дополнительной оплаты за свои «услуги». И чаще всего добиваются «прибавки к жалованью», если соответствуют требованиям хозяина.

Но в жизни все бывает. Вполне возможно, что гувернантка увлечется «хозяином» или он ею, и дальше ситуация может сложиться непредсказуемо. Если она молода, привлекательна, умна, образованна, а жена не обладает всеми этими качествами, то риск лишиться мужа или страдать из-за его измены существенно повышается. Клинический пример такого развития отношений «хозяина» ■ гувернантки приведен в главе «Любовь и секс».

Клинический пример

Вика О., 25 лет, разведена, детей нет, образование высшее, преподаватель английского языка.

Вика — уверенная в себе, независимая, умная и красивая современная девушка. Поклонников у нее всегда было много. Еще в школе она считалась самой красивой девочкой в классе. Она участвовала в КВН, школьной самодеятельности, была редактором школьной стенгазеты, писала стихи, рассказы и повести, посылала их в редакции, некоторые даже были опубликованы.

Замуж вышла в 19 лет за преподавателя одной из кафедр, который был старше ее на 12 лет. Ей казалось, что она влюблена, он был интересным эрудированным человеком. Но в семейной жизни она быстро разочаровалась. Муж все вечера проводил дома, работая над диссертацией, а Вика скучала. Она пыталась вытащить его из дома, но он каждый раз отговаривался, что ему нужно работать.

Их сексуальная жизнь тоже не сложилась. В период его ухаживаний за Викой у них были лишь кратковременные сексуальные контакты, во время которых она ничего не испытывала, но надеялась, что в браке у них будет больше времени и возможностей, но быстро разочаровалась в сексуальных способностях мужа.

Вика была темпераментной и требовательной партнершей, у нее был немалый сексуальный опыт, были и хорошие любовники, а муж в постели был скучным и однообразным. Вика пыталась его расшевелить и разнообразить их ласки и позы, но он противился всему.

Уже через год Вика жалела, что вышла за него замуж. Но ее родители жили в другом городе, она была еще студенткой, жить в общежитии ей не хотелось, и она не спешила с разводом. Муж ей не докучал, не спрашивал, где она пропадает вечерами, очень скоро Вика перебралась в другую комнату. Она стала изменять мужу, поменяла много любовников, были плохие партнеры, были и хорошие, но хорошие были женаты, а плохие были не нужны самой Вике.

Закончив институт, Вика объявила мужу о своем намерении развестись и настояла на размене квартиры. Родители дали ей денег, и они разменяли квартиру мужа на две однокомнатные с доплатой.

Поступая в институт иностранных языков, Вика мечтала стать переводчицей. Она хотела переводить художественную литературу, но после окончания института получила распределение в школу. Проработала она недолго и перешла на преподавательскую работу в вуз. Стать переводчицей ей не удалось, хотя она предлагала свои услуги разным издательствам, но ей везде отказывали под предлогом, что она еще слишком молода и у нее нет никакого опыта подобной работы.

Как-то одна из ее приятельниц сказала, что устроилась работать гувернанткой, ей платят намного больше, чем она получает, будучи преподавателем, и есть возможность совмещать обе работы — она берет для занятий только первую половину дня, а во второй работает гувернанткой. Она подсказала Вике, как ей тоже стать гувернанткой, и уже спустя несколько месяцев Вика встретила на собеседовании с будущим хозяином. Он сразу отверг несколько предложенных кандидатур и остановил свой выбор на Вике.

С первых дней своей работы Вика почувствовала интерес хозяина. Ее это не смущало, она привыкла к вниманию мужчин, и, когда он однажды предложил ей встретиться, она согласилась. Но отнюдь не потому, что он был ее хозяином.

Вика всегда легко шла на интимную близость, даже если не была влюблена, так как секс в ее жизни занимал немалое место, и, если с любовни-

ком ей было хорошо в постели, она могла мириться ■ с его недостатками. Сильных чувств она ни к кому не испытывала, ей больше нравилось приятное волнение в предвкушении свидания, особенно с новым партнером, и она всегда старалась загадать, каков он будет в постели.

Они поужинали в ресторане, а потом поехали к Вике. В постели он ей понравился, ■ она ему тоже. Ее любовник был не очень силен, как партнер, но очень изобретателен ■ ласках, а именно это больше всего любила Вика, она тоже была девушкой без комплексов ■ любила острые ощущения. Они остались весьма довольны друг другом ■ стали встречаться регулярно.

Его жена, полная некрасивая женщина, даже дома увешанная драгоценностями, в кричащих туалетах, которые были не в ее стиле, пыталась вначале помыкать Викой, как прислугой, требуя, чтобы она готовила обед, мыла посуду, но Вика категорически отказалась, сказав, что это не входит в ее обязанности. Та заявила, что все прежние гувернантки выполняли эту работу, но Вика не согласилась, посоветовав ей взять кухарку. Та пригрозила, что немедленно уволит ее, но Вика совершенно спокойно восприняла ее слова. Ее любовник, конечно, воспротивился увольнению Вики, а поскольку деньгами распоряжался он, его слово было решающим для жены. Но она изводила Вику придирками и советами, не позволяла делать сыну замечаний. Когда Вика занималась с ребенком, она сидела в его комнате, брезгливо поджав губы, вмешиваясь во все и унижая Вику при ее воспитаннике. Вика ее презирала и просила не мешать.

Любовник был всерьез увлечен Викой. Хотя у них была возможность встречаться, но ему недостаточно было свиданий, ■ не раз они занимались любовью и в его квартире. Однажды ■ самый неподходящий момент вернулась его жена, и Вика едва успела привести себя в порядок и скрылась в ванной. После этого случая она решила отказаться от этого места, тем более что отношения с его женой становились все более напряженными, хотя та и не догадывалась об их связи.

Вика ушла от них и хотела устроиться в другую семью, но ее любовник категорически этому воспротивился, заявив, что он не хочет, чтобы ее «лапал» новый хозяин. Вика очень удивилась, почему кто-то должен ее «лапать», если она сама этого не захочет, а ее любовник расхохотался ■ сказал, что это само собой разумеется — гувернанток берут не только для детей, но и для мужей. Он признался, что спал со всеми предыдущими гувернантками, но все они долго не задерживались, так как ни одна из них не смогла ужиться с его «стервозной» женой.

Вика пришла в негодование ■ выгнала его. Она не захотела больше работать гувернанткой ■ сказала в агентстве, что пойдет только в семью, где одинокая женщина без мужа растит детей.

Они не виделись две недели, а потом ее любовник приехал к ней без предварительного звонка и сказал, что не хочет расставаться с Викой. Он честно признался, что не испытывает к ней любви, но не может забыть ее как сексуальную партнершу. За это время он пытался утешиться с другими женщинами, и с прежними любовницами, и с новыми, но в постели всегда вспоминал Вику.

Он прекрасно понимал, что его партнерши ложатся с ним только из меркантильных соображений, никакой страсти не испытывают, а только притворяются, разыгрывая «бешеный темперамент». Он достаточно опытен, чтобы почувствовать разницу между подлинным темпераментом и имитацией. Хотя его партнерши и владели техникой секса, но он их называл «секс-машинами», а не любовницами. А Вику он называл «жрицей любви». Вика его простила, и они стали снова встречаться.

Со временем он стал предъявлять на нее права. Вика продолжала работать преподавателем, а он требовал, чтобы она оставила работу, так как у него достаточно денег, чтобы ее содержать, а те «гроши», которые Вика зарабатывает, для него мелочь, такую сумму он оставляет «на чай» в хорошем ресторане.

Вике было трудно жить на свою зарплату, но она была гордой и своенравной девушкой. Если бы любовник предложил ей помощь в более тактичной манере, то она приняла бы ее. Но о такте и хорошем воспитании он не имел ни малейшего понятия. Поэтому после таких слов, когда он сравнил ее зарплату с чаевыми официантки, Вика категорически отказалась брать у него деньги и оставить преподавательскую работу. Он пытался настаивать, незаметно клал ей деньги в сумочку, но Вика выкладывала их на журнальный столик и не притрагивалась к ним. Она занималась переводом книги, и издательство согласилось ей оплатить перевод, если он их устроит.

Ее любовник удивлялся ее упрямству и говорил, что впервые встретил такую девушку, которая отказывается от денег, если ей предлагают. Все его прежние любовницы не только не отказывались, но и намекали, что не мешало бы дать побольше. Вика сердилась, когда он сравнивал ее с другими, называла их «проститанками» (от слов «проститутка» и «путана») и, если они ссорились, отказывалась от близости с ним.

Иногда они не виделись по несколько недель, но затем он снова приезжал. Он жаловался, что не может ее забыть, ревнует ее, постоянно выпрашивал, не завела ли она другого и как она, такая темпераментная женщина, воздерживается от секса, когда его нет.

У Вики были любовники, но никто ей не нравился так, как он, хотя ему она об этом не говорила. Иногда она сама была не в силах сдерживаться, и даже если они ссорились — он, обиженный, собирался уходить, Вика под влиянием внезапно вспыхнувшего желания сама набрасывалась на него, и они самозабвенно занимались сексом.

Однажды они оказались на полу, в бедро Вики впилося что-то острое, ей было очень больно, но это ее не остановило. Только когда она встала, она обнаружила довольно глубокую рану, все ее бедра были в крови, пол и любовник тоже. Восхищенный любовник воскликнул: «Вот это темперамент! А ты еще удивляешься, что я после тебя не могу спать ни с одной женщиной».

Со временем Вика заставила его принять ее условия. Он уже не предъявлял прав на все ее время, но жалобно говорил, что думает о ней постоянно и от одной мысли о ней у него возникает эрекция. Но у него так мало времени, в такие минуты ему хочется бросить все дела и немедленно мчаться к ней, а она на работе. Он уже не требовал, а просил ее почаще бывать дома. Такие доводы убедили Вику, и она ушла с преподавательской работы.

Ей заплатили гонорар в издательстве, и у нее была некоторая сумма. Она тут же взялась за перевод другой книги. Из-за этого она почти всегда была дома, и он приезжал к ней каждый день, иногда несколько раз в день.

Он говорил Вике, что благодаря ей он почувствовал себя «половым гигантом», такого влечения он не испытывал ни к одной женщине, он все время ее хочет и даже во время деловых переговоров думает о ней. Он даже стал говорить, что любит ее, хотя в первый раз сам смутился и сказал, что слово «любовь» не произносил уже давным-давно и думал, что она бывает только у юношей.

Они жили так два года. Он сам не раз заговаривал о том, что им надо

пожениться, так как жить с женой он уже не может. Он называл ее «жабой», так как у нее всегда холодные руки и ноги и она такая же холодная в постели. Он говорил, что испытывает к ней отвращение, а когда она к нему прикасается, его всего передергивает. Жена устраивает ему истерики, что они давно не живут половой жизнью, но он отговаривался, что устал, у него много работы.

Он честно признался Вике, что несколько раз после выпивки он пытался «исполнить супружеский долг», но у него даже не было достаточной эрекции, а когда жена взяла своими холодными руками его половой член, эрекция совсем пропала, и он ее оттолкнул. Жена обзывала его «импотентом», а ему это было безразлично, лишь бы она его не домогалась и оставила его в покое.

Вика была не против выйти за него замуж, но не форсировала его решения. Ей хотелось, чтобы он сам решился. К тому же она понимала, что их семейная жизнь будет непростой. Хотя он и был хорошим любовником, но по характеру был далеко не идеален. Много в нем Вике не нравилось. Она насмехалась над его бахвальством, его деньгами, его манерой одеваться ■ прической, его секретаршей, его барскими замашками плохо воспитанного человека, не умеющего вести себя с достоинством, его увлечением дорогими иномарками ■ прочими внешними атрибутами богатства.

Он вначале злился, а потом стал оправдываться, что так принято в их кругу — человека принимают не только по одежке, но и по машине и по его секретарше. Если он не будет как все, если будет ездить на старых «Жигулях» или возьмет в секретарши «старую гримзу», то его перестанут уважать, а партнеры решат, что он обанкротился.

Вика все это считала ерундой, втолковывала ему, что слепое подражание всем правилам «стаи» свидетельствует об ограниченности и отсутствии собственного вкуса. Не обязательно ездить на старой машине и иметь пожилую секретаршу, но не нужно возводить все это в культ и при этом вести себя как нувориш.

Ей удалось значительно повлиять на его отношение ко многому, но давалось это ей нелегко. Они ■ ссорились, и расставались, и снова мирились. Вика иногда пыталась встречаться с прежними любовниками, но ей с ними было уже скучно, и она поняла, что тоже привязалась к своему любовнику.

Он уже не пытался дать ей денег, но поскольку большую часть своего свободного времени проводил у нее, то убедил Вику, что должен вносить определенную лепту в ее расходы. Он стал привозить ей продукты, напитки, домашнюю утварь ■ прочее. Со временем она привыкла и к подаркам, ■ к тому, что он покупает ей одежду. Но нередко она высмеивала его вкус, так как он старался покупать все в дорогих магазинах, Вике эта одежда не нравилась. В конце концов он предложил ей поехать вместе, и Вика выбрала то, что ей самой нравится. Она не возражала, так как их отношения уже перешли на иной виток.

Они стали бывать на различных «тусовках», и всегда Вика выглядела элегантно. Он очень гордился ею. У других его приятелей были молодые любовницы и более красивые, чем Вика, но все они были лишены индивидуальности, все одинаковые, даже выражение лиц, и Вика называла их «куклами Барби». Ей нравилось бывать на светских «тусовках», ее забавляли публика, она видела и пустых фанфаронов, но были и интересные люди. Но часто посещать их она не любила, ей быстро надоедали одни и те же люди.

Любовник купил ей квартиру, но от своей Вика не отказалась, сказав,

что «не стоит сжигать все мосты», когда-нибудь он тоже сочтет ее «старой жабой» и увлечется молодой, а она не хочет от него зависеть. От жены он ушел, живет с Викой, но она уже не спешит выйти за него замуж.

Вика умная женщина и понимает, что, как только он своего добьется, он быстро переменится, как и многие мужья, и она станет типичной женой «нового русского». А пока она сохраняет свою независимость, она остается для него привлекательной.

Она не питает иллюзий насчет своего любовника, знает, что он довольно ограниченный человек, хотя ■ очень хваткий и упорный. «Мой бульдог, — так она его называет, — если во что-то вцепится, то своего не упустит». Иногда ей с ним просто скучно и не о чем говорить.

Вика начитанная девушка, а он, хотя и имеет диплом о высшем техническом образовании, считает чтение пустой тратой времени. Когда он пытается хвастаться очередной удачей, она над ним смеется.

Но в постели он по-прежнему для нее привлекателен. Она для него тоже, и, хотя они вместе уже два года, они по-прежнему испытывают друг к другу сильное влечение и могут заниматься любовью в самых неожиданных местах.

Тем не менее она не уверена, что сможет долго терпеть его недостатки ■ прожить с ним безоблачную жизнь. Несмотря на то что он во многом слушается Вику, она понимает, что это все «до поры, до времени», пока он ее добивается. Он привык всегда добиваться того, что хочет, а потом он может потерять к ней интерес, и тогда ей придется нелегко.

Поэтому они пока живут вместе, но замуж Вика не хочет. Она уверена, что пока она для него привлекательна, он ее и так не бросит. А если она ему надоест, то он бросит ее, даже будучи в официальном браке.

Вика из приведенного примера, конечно, неординарная девушка во всех отношениях. Большинство современных девушек и женщин не отказываются от «материальной помощи» любовника. Возможно, и она бы не отказалась, будь она предложена в менее оскорбительной манере.

Но главное не в этом. Все молодые гувернантки имеют высшее образование, и, как все студентки, они проходят хорошую «школу секса», без комплексов ■ имеют немалый сексуальный опыт. Если вы таковым не обладаете, то у вашего мужа будет возможность для сравнения.

Кроме того, они более опасны, чем пустоголовые секретарши, которые прекрасно знают, для каких целей их нанимают и какие услуги предполагаются за их зарплату. Многие из них интересны и как личность, и как собеседница, они эрудированны и интеллектуальны и могут заинтересовать мужчину не только постелью.

Возможно, они и не будут представлять угрозу для вашего брака, но вряд ли вам будет приятна связь вашего мужа с более молодой, привлекательной и опытной сексуальной партнершей.

Поэтому, во-первых, сами подбирайте гувернантку, именно воспитательницу для ваших детей, а не для утех вашего мужа, а во-вторых, не оставляйте их наедине. Шанс, что они займутся любовью в присутствии ваших детей, когда вас нет дома, невелик, но, если ребенок еще мал, они могут найти выход, усадив его играть или за уроки, а для «быстрого секса» много времени не надо. А стоит только начать, и мужу может понравиться.

Но они могут договориться о встрече и вне вашего дома. Именно поэтому желательно, чтобы гувернантка была замужней женщиной с детьми, тогда времени для свиданий у нее будет немного, да и встречаться им будет негде.

В нашей стране пока не сдают «на часок» номеров в гостиницах для свиданий влюбленных парочек.

Но при желании они, конечно, найдут место для занятий любовью — квартиру приятеля, офис вашего мужа, да и просто в его машине отъедут за город или встанут в темном переулке. Кто хочет, тот всегда найдет.

Поэтому чем менее привлекательной как женщина будет гувернантка ваших детей, тем вам будет спокойнее. Хотя опыт показывает, что иногда мужчины «кдюют» на таких страшных женщин, что просто диву даешься.

Помимо гувернанток, агентство может предложить любую помощницу по хозяйству — экономку, домработницу, просто няню без высшего образования и всех остальных преимуществ гувернанток. И каждая из них тоже может привлечь внимание вашего мужа.

Слабость мужчин к женщинам из обслуживающего персонала известна давно. В дореволюционной России связь барина с гувернанткой детей, горничной жены, кухаркой, экономкой была весьма распространенным явлением. Жена могла быть элегантной красавицей, а спал барин с необразованной деревенской девушкой, которая могла быть совершенно неопытной сексуальной партнершей и уступала хозяину только из страха, что ее уволят. По ночам барин навещал ее комнатушку, которая разительно отличалась от элегантной надушенной спальни его жены, и бедная девушка молча терпела его близость, боясь, что кто-нибудь услышит, об этом узнает барыня и она лишится работы. Бывало, что с гувернанткой или горничной спал и глава семейства, и его подрастающий сын. Бывали и внебрачные дети. Некоторые дамы снисходительно относились к такому «шалостям» супруга, но некоторых оскорбляло, что супруг предпочел светской жене девушку из низшего сословия.

И это еще одно подтверждение тому, насколько мужчины неразборчивы и ленивы. Даже для удовлетворения своих сексуальных потребностей они не стремятся подыскать более подходящую партнершу подальше от своего дома, чтобы жена ни о чем не узнала, а пользуются услугами той, кто всегда рядом, даже если она совершенно иного социального и интеллектуального уровня.

Казалось бы, что привлекательного для мужчины из высшего сословия в связи с девушкой низкого происхождения? Ведь многие из них были даже некрасивы, не говоря уже об их интеллекте, и сексуальным опытом они не обладали.

Если муж изменяет жене потому, что она не устраивает его как сексуальная партнерша, то девушка, которую он склоняет к сожителству, тоже чаще всего не обладает бешеным темпераментом.

Причиной этого, по-видимому, является безотказность таких девушек, они боятся хозяина ■ благоговеют перед ним, он для них человек из иного мира, ■ они от него полностью зависят — откажешь — уволит.

А мужчина с зависимой от него женщиной самоутверждается и ощущает свое превосходство. С женой ему этого достичь не удастся, если она — женщина с характером. Об интимной близости жену надо просить, а она может и уступить, и отказать, а эта девушка всегда под рукой и никогда не откажет, боясь лишиться своего места.

Порой бывают даже казуистические и комические ситуации, которых мне пришлось повидать немало. Зная это, я все меньше уважаю современных мужчин. Такое впечатление, что некоторым совершенно безразлично, кто будет сексуальной партнершей. Жена может быть и красавицей и умницей, а любовница может быть не только необразованной женщиной, но ■ слабоумной и даже уродливой. Расскажу об одном из таких случаев.

Клинический пример

Полина Т., 42 года, работала домработницей.

Полина больна пропфшизофренией — это сочетание шизофрении с умственной отсталостью с самого детства. До 40-летнего возраста она жила в деревне. Родители ее давно умерли, она жила в старом доме-развалюхе, очень бедствовала. Физически она крепкая, сильная, но поскольку она слабоумна, то ее направляли на самые тяжелые ■ низкооплачиваемые работы, ■ она безропотно все выполняла.

Ее считали «деревенской дурочкой», насмехались над ней, и тем не менее она пользовалась определенной популярностью. По ночам к ней лазили в окно (почему именно в окно — непонятно) все желающие деревенские мужчины, ■ она никому не отказывала.

Порой бывало так, что мужчины пили где-то, а потом кто-нибудь говорил: «Пошли к Полине», и они всей гурьбой отправлялись к ее дому. Они по очереди влезали в ее окно, а остальные дожидались своей очереди, покуривая на крыльце.

Лично она ничего с этого не имела, так как к сексу была равнодушна, никаких приятных ощущений не испытывала, да ■ мужчины с ней не церемонились, ложась ■ ней в сапогах и чуть ли не в телогрейке. Материальных благ она тоже не имела, спиртного не пила, даже когда ее угощали. Но тем не менее никому не отказывала. Даже подростки имели возможность пользоваться ее услугами, и многие ребята лишились невинности именно с ней, а потом все равно лазали к ней в окно, даже после женитьбы.

Женщины ее ненавидели и мазали ее дверь дегтем, плевались, когда она шла мимо, но после того, как одну особенно изощрявшуюся в оскорблениях женщину, стоявшую среди других у колодца, Полина вначале огрела кулаком, а потом макнула ее голову в ведро с водой, они стали ее побаиваться ■ вслух больше не оскорбляли.

В 40 лет ее кто-то надоумил поехать в город добиваться инвалидности по психическому заболеванию. Она, безусловно, имела на нее право. Пока она проходила ВТЭК (Врачебно-трудовую экспертную комиссию), ей негде было жить, и одна из врачей пригласила ее к себе домработницей.

Полина исполнительная, трудолюбивая, и она старалась выполнять свои обязанности, хотя, конечно, городская жизнь была для нее непривычной, а при ее слабоумии тем более. Она не умела даже пользоваться водопроводными кранами и часто обжигала руки горячей водой, забывала спускать за собой воду в туалете, долго не могла научиться пользоваться газовой плитой. Поэтому первое время от нее было мало проку и больше хлопот — то она забывала выключить кран в ванной и заливала соседей, то оставляла включенной газовую конфорку. Но она проявляла усердие и старательность, как многие слабоумные люди. К тому же врач, которая взяла ее к себе в дом, не могла выгнать несчастную больную на улицу и терпеливо учила ее всему.

Первое время Полина боялась выйти из дома, так как не могла научиться отпирать дверь, боялась транспорта. Когда ей доверили ключ от квартиры и ей надо было ходить в магазин, она очень боялась его потерять.

Ее хозяйка однажды наблюдала из окна такую сцену — Полина вышла из подъезда, прошла какое-то расстояние, а потом, очевидно, решила проверить, на месте ли доверенный ей ключ. А прятала она его в рейтузах — в прежние годы некоторые женщины носили такие длинные рейтузы до колен, с резинкой внизу. И на глазах изумленных прохожих Полина подняла свои юбки (а она носила почему-то сразу три), спустила рейтузы (их тоже

было две пары) ■ стала шарить в них ■ поисках ключа. Не обнаружив его, она всполошилась, стала хлопать себя по бедрам, пытаясь нащупать ключ, потом сняла одну за другой обе пары рейтуз ■ разложила их на земле. Найдя ключ, она надела по очереди обе пары рейтуз, еще раз удостоверилась, что ключ в «надежном месте», в одной из штанин, и только после этого оправила свои юбки и степенно пошла дальше, не обращая внимания на толпу, которая собралась поглазеть на такое невиданное зрелище. Ее хозяйка чуть не упала на пол, давась от смеха. Грешно, конечно, смеяться над больным человеком.

Здесь я привожу рассказ ее хозяйки лишь для того, чтобы продемонстрировать, насколько неприятными бывают вкусы мужчин.

Муж хозяйки, интеллигентный человек с высшим образованием, инженер, тем не менее польстился на Полину, которая не только слабоумна, но и очень некрасива — с грубым, обветренным, кирпично-красным от загара лицом. В свои сорок лет она выглядела на шестьдесят. Волосы Полина стригла сама. Как говорила ее хозяйка, прическа Полины называлась «тифозный барак», она напоминала прическу беспризорника. Кроме того, на лице ее была явная печать слабоумия.

Даже самый непривередливый забулдыга не прельстился бы Полиной, даже в темноте, даже после бутылки водки. У нее была костлявая угловатая мужеподобная фигура с широкими плечами и очень сильными руками, большими кистями с узловатыми пальцами, шершавой от грубой деревенской работы кожей, обувь она носила 41-го размера, одета была, как огородное пугало, так как ничего себе не покупала, носила чужие обноски, а все заработанные деньги копила. Даже ту одежду, которую отдала ей хозяйка из своего гардероба, чтобы Полина выглядела приличнее, та складывала ■ свой старый чемодан, считая ее своим приданым. А поскольку она была «на работе», то считала возможным носить старую одежду.

О личной гигиене Полина не имела понятия, ■ хозяйке никак не удалось добиться, чтобы Полина хотя бы мыла руки после туалета, не говоря уже о душе, мытье головы и прочем, — на все ее советы Полина неизменно отвечала, что в деревне у нее не было своей бани и «она привыкла и так».

И вот такую женщину сделал своей любовницей ее хозяин почти с самых первых дней ее появления в их квартире. Полина спала на кушетке на кухне, так как в квартире было всего две комнаты — в одной спали дети, в другой хозяева. Проходя ночью в туалет, хозяин как-то раз прилег на кушетку к Полине и потом делал это регулярно.

Чем уж прельстила его эта несчастная женщина, которая понятия не имела о нормальном сексе, но она рассказывала, что хозяин мог наклонить ее ■ Г-образное положение, когда она что-то делала на кухне или стирала белье, и, задрав три слоя ее юбок, в течение нескольких минут, «по-быстрому», совершить с нею половой акт. А его жена в этот момент могла находиться где-то поблизости, в комнате, и дети тоже. И бедная женщина стояла, замерев, пока он не застегивал брюки. Его не смущали даже ее панталоны, которые Полина никогда не стирала.

Полина с детства привыкла, что женщины только доставляют ей неприятности, а мужчины все же уделяют ей своеобразное внимание и не обижают, поэтому хозяйку она невзлюбила с самого начала, тем более что та ей часто делала замечания.

А хозяину она была преданна, выбегала ему навстречу, когда он приходил с работы, суежилась, приносила его тапочки, старалась услужить, положить ему на тарелку побольше еды. Однажды на глазах изумленной хозяйки она переставила местами их тарелки, так как у хозяйки лежала ножка кури-

цы, а у хозяина, по ее мнению, менее привлекательный кусок. Если он ужинал один, она стояла напротив, сложив руки на груди и глядя на него с самым приветливым выражением, на какое была способна.

Но однажды в позе «Г» их застала хозяйка. Можете себе представить изумление и негодование женщины, которая застала своего мужа со слабой домработницей!

Однако она все же не смогла выгнать бедную Полину на улицу, а договорилась со своей приятельницей, у которой было двое детей и не было мужа, чтобы та взяла Полину к себе.

Но Полина ее не простила. Возможно, она скучала по хозяину или просто была сердита на хозяйку. Однажды она пришла к ним, и, когда хозяйка открыла дверь, Полина стукнула ее кулаком в лицо. Кулак у нее очень увесистый, женщина отлетела в конец коридора. К счастью, никаких повреждений она не получила, а Полину положили в психиатрическую больницу, так как она стала возбужденной, ругалась, кричала и грозила бывшей хозяйке.

Я не была ее лечащим врачом, я еще тогда училась в ординатуре, но часто беседовала с ней, когда Полина была расположена к разговору. Общалась она очень избирательно. Ко мне она была более-менее расположена, так как от меня «вреда» не видела, а своего лечащего врача невзлюбила, очевидно считая ее виновницей того, что ей назначают лечение.

Лечить ее было очень трудно. Она могла проглотить таблетки, если была в хорошем настроении, а могла и выплюнуть их в лицо медсестре. Но в целом она была безобидной, хотя и строптивой, и не было необходимости держать ее в наблюдательной палате.

Физически Полина была очень сильной. Она очень любила смотреть телевизор, и однажды, придя в холл, когда все стулья были уже заняты и ей было плохо видно, она, ни слова не говоря, взяла телевизор под мышку и переставила его на другой стол, откуда ей было хорошо видно, но не видно всем остальным больным. Но ее все побаивались, остальные больные не стали спорить и переставили свои стулья.

Через месяц ее выписали, и она решила вернуться в свою деревню, чтобы выйти замуж, так как считала себя уже богатой невестой с приданым, скопив всю свою зарплату за два года. К тому же у нее теперь была пенсия по инвалидности. За кого она выйдет замуж, она не думала, ей это было все равно, она полагала, что раз она «богатая невеста», на ней женится любой. Мы говорили ей, чтобы она не выходила за какого-нибудь пьянчужку, который пропьет ее «приданое» и будет ее бить, но Полина показывала свой увесистый кулак со словами: «А вот ему!» — так что, вероятно, она сумела за себя постоять, если ей удалось найти мужа.

Этот пример показывает, что вкусы у некоторых мужчин могут быть весьма своеобразными. И нам, женщинам, их не понять. То, что деревенские мужчины пользовались услугами Полины, еще как-то можно понять, хотя тоже с трудом, но что нашел в ней интеллигентный человек — понять сложно. Конечно, такие «романы» никакой угрозы для брака не представляют, но вряд ли вам захочется стать свидетельницей «интима» вашего мужа с домработницей, экономкой или няней вашего ребенка.

Потенциальную опасность может представлять даже ваша младшая сестра, племянница или дальняя родственница, если она часто бывает в вашем доме. Таких случаев немало, и это огромная семейная трагедия, когда одного мужчину делят две сестры. Негодование и злость обманутой жены на обоих бывают такими сильными, что случаются и криминальные поступки.

Как мужчины ведут себя, когда ими овладевает похоть, знают только психиатры ■ работники правоохранительных органов.

Если вы в повторном браке и ваша дочь уже совершеннолетняя, то такая измена может принести много страданий. Дочь — родной человек, и мать негодует, как же она могла так поступить. Но и отчим тоже хорош — не нашел ничего лучшего, как совратить падчерицу, даже если она уже совершеннолетняя.

Не вините свою дочь — в таких случаях инициативу обычно проявляет отчим. Но хорошо подумайте, стоит ли продолжать совместную жизнь с таким человеком, у которого нет никаких представлений о нравственности.

В судебно-психиатрической практике есть случаи, когда мать из ревности убивает свою дочь, узнав о ее сожительстве с отчимом.

Психиатры знают так много драматических случаев сожительства отчима с падчерицей, что можно говорить о том, что в повторном браке женщины, имеющей дочь, существует немалый риск подобной семейной трагедии.

Поэтому приложите максимум усилий, чтобы этого не произошло. Это не значит, что вы должны шпионить за собственной дочерью, чтобы уберечь своего мужа от измены.

Безусловно, многое зависит от характера вашего мужа. Если он психически нормальный человек, имеющий понятие о мужской чести и нормах нравственности, то не стоит его оскорблять немотивированными подозрениями.

Ваш муж может «положить глаз» и на подругу вашей дочери, если она подросткового возраста. Многим девочкам нравятся ухаживания мужчин в возрасте, они ощущают себя взрослыми, «настоящими женщинами». Или мужчина склоняет девочку к сожительству с помощью уговоров, мелких подарков, комплиментов или иным способом.

Это опасно вдвойне. Если девочка еще несовершеннолетняя, то это уголовно наказуемо. Она может все рассказать матери, сестре, брату, и вашему мужу не поздоровится. Жаль и девочку, которую растлевают старый развратник. Это может искалечить ее на всю жизнь. Но связь с юным неопытным созданием может понравиться вашему мужу, и если о его связи никто не узнает, то ■ дальнейшем он будет искать таких же юных любовниц.

Некоторые мужчины с определенного возраста, когда их потенция ослабевает, ищут любовниц помоложе ■ понеопытнее, которые не могут оценить их сексуальные способности. Изначально такой мужчина может и не быть педофилом (то есть испытывать влечение к детям), но когда его потенция слабеет или с женой давно нет интимных отношений, его начинают привлекать несовершеннолетние девушки.

Некоторым мужчинам нравится быть «наставником» и «обучать» девочку-подростка или девушку всем премудростям плотской любви, некоторые пользуются доступностью таких девушек, если у мужчины нет возможности завести более зрелую любовницу или он не способен удовлетворять опытную сексуально разбуженную женщину.

Конечно, уберечь мужа от измен, если он «гуляка», невозможно. При желании он найдет, с кем и где изменить. Но для тех мужчин, которые не столь «сексуально озабочены», незаметный контроль жены не мешает. Опыт показывает, что изменяют чаще всего мужья, у которых для этого много времени и возможностей и нет контроля.

Но «опекайте» мужа так, чтобы он об этом не догадался. Если он поймет, что вы все делаете намеренно, он может изменить просто из духа противоречия.

Глава 25

РЕВНОСТЬ

Умеренная ревность супруга является определенным стимулом для сексуального влечения, обостряет отношения.

Если ревность не принимает патологических форм, а проявляется в стремлении быть единственным объектом влечения своего партнера и, соответственно, желании быть для него наиболее привлекательным, то она может внести определенную остроту в отношения, не позволяя им стать однообразными.

Есть люди, которые считают, что любовь без ревности невозможна, раз ревнует — значит, любит. Это не всегда так.

Чаще всего сильная ревность супруга — тяжелое бремя его половины.

Ревнивыми бывают и мужчины, и женщины. А для жены (мужа) жизнь с таким человеком превращается в кошмар. Пятиминутное опоздание с работы, разговор по телефону, покупка новой одежды, новая прическа и любой другой пустяк являются поводом для сцены ревности и пристрастного допроса — почему задержалась(ся), где была(был), с кем говорила(говорил), для кого прихорашиваешься и так далее. Бывает, что ревнивец даже начинает следить за своей супругой (супругом) и ставит ее (его) в неловкое положение, набрасываясь с ругательствами, что он (она) поймал(а) ее (его) с поличным, если она(он) остановилась(ся), чтобы ответить на вопрос случайного прохожего.

Такая необоснованная ревность и настороженность чаще всего свойственны людям, неуверенным в себе. В любом поступке они видят обиду, оскорбление и ущемление своего самолюбия. Как бы хорошо к ним ни относился партнер, они уверены, что другим он уделяет гораздо больше внимания. И эти черты отрицательно влияют на семейные взаимоотношения. Партнеру рано или поздно надоест постоянно оправдываться за мнимые проступки, которые он не совершал, и это может привести к разрыву.

Бывают и такие случаи, когда ревность имеет основания, но проявляется чрезмерно, что приводит к разрыву, если партнер тяготится ревностью супруга.

Клинический пример

Татьяна Т., 29 лет, замужем, имеет ребенка.

Первый муж был музыкантом. Познакомилась с ним в 16 лет на дискотеке, когда еще была девятиклассницей. Он старше ее на 6 лет, тогда еще официально был женат, но жил отдельно от жены.

Татьяна влюбилась в него с первого взгляда. Ходила на все его концерты, посылала ему записки, часами простаивала у служебного входа, дожидаясь, когда он выйдет после окончания концерта.

Он не сразу обратил на нее внимание, но как-то раз заметил и назначил ей свидание. От счастья она не спала всю ночь, считала минуты до свидания. В тот же вечер потеряла невинность.

Он оказался очень нежным и опытным любовником, до дефлорации несколько раз довел ее до оргазма с помощью оральных ласк, а потом обучил

ее оральным ласкам. Татьяна провела у него всю ночь, которую запомнила на всю жизнь.

Они стали встречаться, но параллельно у него были и другие любовницы, и он даже не скрывал этого от Татьяны. Но во время их свиданий она испытывала оргазм по несколько раз, любила его «без памяти» и мирилась с его изменами, лишь бы он ее не бросал.

Когда она забеременела, он шутливо сказал, что теперь ему, как всякому порядочному мужчине, нужно на ней жениться. О таком счастье она даже не мечтала и с радостью согласилась. Но он сказал, что пошутил. Однако она не теряла надежды и аборт делать не собиралась.

Когда мать узнала о ее беременности, она предприняла активные шаги. Выяснив у дочери, кто будущий отец и где он живет, она сказала, что раз уж так случилось, то у ребенка должен быть законный отец, и отправилась к нему. Мать — педагог, женщина решительная и волевая, поэтому она довольно сурово поговорила с ним, поставив ему ультиматум — либо он женится, либо она возбуждает уголовное дело, так как Татьяне всего 17 лет. Ему ничего не оставалось делать, как согласиться.

Он развелся с женой и женился на Татьяне. Вскоре родилась дочь.

Их семейная жизнь была нестабильной — он часто уезжал на гастроли, нередко возвращался с очередной поклонницей, часто менял любовниц, не ночевал дома, иногда надолго пропадал, выпивал, а Татьяна плакала и страдала.

Но стоило ему вернуться, попросить прощения, и она все ему прощала, так как от одного его прикосновения у нее слабели ноги и примирение обычно происходило в постели.

Когда он бывал дома и у него не было очередного романа, в сексуальном отношении у них все было хорошо. Он по-прежнему был внимательным и ласковым, а ради минут блаженства она была готова все ему прощать. Так они прожили 6 лет.

Их семейная жизнь закончилась после того, как он привел домой очередную любовницу и сказал, что больше жить с Татьяной не будет и пусть она возвращается к матери (до этого они снимали квартиру). Как она ни умоляла его, он сказал, что все кончено. Ей пришлось забрать дочь и переехать к матери.

После этого Татьяна, с ее слов, «как с цепи сорвалась». Она меняла любовников ежедневно, могла в один день поочередно встречаться с несколькими. А поскольку муж воспитал ее как опытную любовницу, то недостатка в партнерах у нее не было.

К тому же внешне она очень привлекательна и «сексапильна» — это тот тип женщин, который сразу привлекает внимание мужчин, — в ее взгляде, улыбке, каждом жесте столько сексуальности и даже порочности, что мужчины сразу чувствуют, что отказа не будет.

Татьяна, опытная кокетка, прекрасно сознавала свою привлекательность и умела ее подчеркнуть. Она невысокого роста, с красивым бюстом, выглядит значительно моложе своих лет, носит очень короткую экстравагантную прическу, а все это в сочетании со взглядом многоопытной женщины создает иллюзию женщины-подростка, которая действует на всех мужчин без исключения.

Но в выборе партнеров она была очень разборчива — порой одного взгляда на мужчину ей было достаточно, чтобы определить его сексуальные способности, и она никогда не ошибалась. Она презирала малопотентных мужчин, и могла довольно резко их отвергнуть и высмеять, сказав, например: «Куда тебе со мной справиться, ты и со своей женой обращаться не умеешь» или что-нибудь в этом же духе.

Татьяна работала продавцом в книжном магазине, и все мужчины, которые приходили в их магазин, при виде ее либо теряли дар речи, либо сразу начинали за ней ухаживать. Она действительно очень красива, а ее сексуальный темперамент мужчины ощущали сразу. Нерешительных она отвергала, а если ей нравился кто-либо из покупателей, оказывающих ей знаки внимания, она могла тут же отправиться с ним куда угодно.

Ей было все равно — толстый он или худой, молодой или пожилой, красивый или не очень, лишь бы был хорошим сексуальным партнером. Она могла заниматься сексом в машине, в подъезде, в подсобном помещении своего магазина, если у новоиспеченного любовника не было квартиры.

Все другие продавцы и директор магазина (он тоже в числе ее любовников) все о ней знали и к ее отлучкам с работы относились спокойно, ее все любили за легкий и веселый нрав, она сама смеялась над своими приключениями и охотно делилась подробностями с подругами. Когда она после очередного свидания возвращалась на работу, они спрашивали, каким оказался ее новый любовник. Она смеялась и показывала большой палец — отличный. А через час могла уйти с новым любовником или с кем-нибудь из постоянных, и уже через полчаса вернуться на работу и так далее.

Она говорит, что у нее бывало до восьми любовников за один день, и со всеми она испытывала оргазм. Татьяна утверждает, что и восемь — не предел, если бы ей не надо было работать, сексуальных контактов могло бы быть и больше. После работы ее кто-то уже поджидал у выхода, и она отправлялась с ним на ночь.

Ей много раз предлагали выйти замуж, но она отказывалась, говоря: «Ну разве ты сможешь меня удовлетворить? Тебе и после этой ночи надо неделю силы восстанавливать, а если это будет каждый день?»

Но ее многочисленные любовники принимали ее такой, какая она есть. А если кто-то из них пытался ревновать или предъявлять на нее особые права, Татьяна без всяких колебаний давала ему отставку, заявив, что она принадлежит только самой себе, а мужчинам лишь «дает себя в аренду». И умела усмирить самого ревнивого любовника.

Все они знали или догадывались, что не являются единственным мужчиной в ее постели, но сколько у нее любовников на самом деле, не знал никто. Сама она о других мужчинах любовникам никогда не говорила, делилась только со своими подругами, а когда те спрашивали, сколько у нее любовников, отвечала, что без калькулятора их не сосчитать, но это еще не предел.

Дома она практически не ночевала. Иногда заезжала к матери, на попечении которой оставалась ее дочь. С матерью были периодические скандалы, та называла поведение Татьяны «бешенством матки», но все же дочь забыться и забыть своего мужа.

Но официально они развод не оформляли, и, когда спустя 3 года муж ей позвонил, Татьяна как на крыльях полетела к нему на свидание. На следующий день она позвонила на работу и попросила дать ей отпуск. Но уже спустя неделю вернулась на работу осунувшаяся, с синевой под глазами, ве-
селю сообщила подругам, что они всю неделю не вылезали из постели и набывали любовники и полюбил. Однако встречаться они не перестали, и, когда муж звонил, она отменяла свидание с очередным любовником и мчалась к мужу.

Однажды к ним в магазин зашел мужчина, и Татьяна сказала себе, что если она когда-нибудь выйдет замуж, то только за него. Почему он ей так

понравился, она объяснить не в силах, говорит, что между ними произошел «электрический разряд», и она поняла, что больше ей никто не нужен.

Ее нового поклонника звали Борисом. Он тоже был женат, но уже через несколько месяцев оба оформили развод и поженились.

Он оказался неплохим сексуальным партнером, причем именно с Татьяной ощутил себя настоящим «сексуальным гигантом». Такого влечения у него не вызывала ни одна женщина, хотя их у него тоже было немало.

Но их безоблачная жизнь продлилась недолго. Борис был очень ревнив, не позволяя Татьяне не только кокетничать с мужчинами, но даже разговаривать с ними. Она возмущалась и говорила, что это ее работа — беседовать с покупателями и убеждать их, ведь она продает не мясо или молоко, а книги.

Тогда он пошел по другому пути — часами простаивал около ее рабочего места, зорко следя, чтобы не было «ничего лишнего». Если у него не было возможности караулить ее таким образом, он постоянно звонил, проверяя, на месте ли она. Причем каждый раз придумывал какие-то нелепые предлоги, которые казались смешными Татьяне. Он отнимал у нее много времени своими звонками, и она сердилась. В рабочее время он мог неожиданно прийти к ней на работу, чтобы убедиться, что она на месте. Аргументы, которые он приводил, не вводили ее в заблуждение относительно истинной причины таких «проверок».

Но больше всего ее обижало, что она не давала реальных поводов для его ревности. Хотя до встречи с Борисом Татьяна вела беспорядочную сексуальную жизнь, но, выйдя замуж, она перестала встречаться с прежними любовниками, хотя те постоянно приходили к ней и предлагали «прогуляться». Причем Борис ничего не знал о ее прежних любовниках.

Она жаловалась подругам, что недоверие мужа ее оскорбляет. Она бы не так сердилась, если бы изменяла мужу, но оказалось, что это не имеет для него решающего значения, просто он смотрит на нее как на свою собственность и предъявляет чрезмерные претензии.

Даже в компании друзей, если она с кем-то танцевала или выходила покурить, он мог неожиданно подойти и довольно грубо оттащить ее от мужчины, хотя она и не помышляла о близости с ним. А кокетство — это ее неотъемлемое качество. Она привыкла чувствовать себя привлекательной и не видела ничего плохого, если нравилась мужчине и он оказывал ей знаки внимания. Она считала, что не провоцировала мужчин намеренно и не собиралась изменять мужу.

Но Борис бывал груб и резок не только из-за того, что увидел ее смеющейся с другим мужчиной. У него бывали периоды, когда он был беспричинно зол ■ раздражен. Все ему не нравилось, все раздражало, а если Татьяна пыталась приласкать его, мог довольно грубо оттолкнуть ее, заявив: «Отстань, надоела ты мне своими приставаниями».

Такие периоды бывали у него по нескольку дней. На любые попытки жены разговорить или развеселить его, он недовольно огрызался, мог неожиданно раскричаться, швырнуть первым попавшимся под руку предметом или, нагрубив, уходил в другую комнату.

Они стали часто ссориться, но Борис никогда не признавал своей вины, и обычно первой искала примирения Татьяна, хотя и не чувствовала за собой никакой вины. Ей стало все труднее находить контакт ■ мужем. Ее беспокоило, что все сцены происходили на глазах дочери, та пугалась, плакала и просила отвезти ее к бабушке.

Они совершенно разные по характеру. Татьяна — веселая, общительная, любит, чтобы вокруг всегда были люди, остроумная, умеет все свести к

шутке. Борис — домосед, терпеть не может шумных компаний и легких разговоров, начисто лишен чувства юмора, в любой невинной шутке видит угрозу для своего самолюбия и обижается. Татьяна пыталась вытащить мужа из дома, чтобы сходить на вечеринку, в театр или просто прогуляться, на что он всегда недовольно брюзжал: «Тебе бы только покрутить задом перед мужиками», — и отказывался.

Она находила для себя «отдушину» только на работе, когда могла и пошутить, и попокетничать с покупателями. Иногда у нее возникало желание близости с мужчинами, особенно при перерывах в сексуальных отношениях с мужем. Она чувствовала волнение, когда ей нравился мужчина, но муж так ее контролировал, и она так его боялась, что не было никакой возможности.

Но однажды к ней на работу приехал ее бывший муж, и она, как всегда, при виде его почувствовала приятное возбуждение и, махнув на все рукой, уехала к нему, договорившись с подругами, что они скажут Борису, будто ее послали по служебным делам.

Вернувшись через несколько часов на работу, она увидела бледного от едва сдерживаемого гнева Бориса, который, не говоря ни слова, закатил ей пощечину. Татьяна упала, а он грубо схватил ее за руку и буквально выволок из магазина, затолкнул в машину и отвез домой.

Дома он устроил ей допрос, осыпая ругательствами и оскорблениями. Татьяна упорно стояла на своем — ее послали договориться с поставщиком о товаре. Но он не верил ни одному слову, хотя подруги Татьяны именно этим объяснили ее отсутствие и он ничего не мог знать, куда в действительности поехала Татьяна.

В ответ на ее очередную попытку оправдаться, он заорал: «Врешь!», добавив нецензурное ругательство, и вновь сильно ударил ее. Плачущая Татьяна пыталась вырваться ■ убежать, но он не давал ей уйти, гонялся за ней по всей квартире с криком, что убьет ее. Когда он нечаянно поскользнулся, она успела открыть дверь и выбежала из квартиры, поймала первую попавшуюся машину ■ поехала к матери. Когда она немного успокоилась, то съездила за дочерью, которая была еще в школе, и забрала ее к матери.

Но на следующий день Борис пришел к ней на работу, просил вернуться, обещал, что это никогда не повторится, на него «нашло затмение» и он не понимал, что делает. Она его простила и вернулась. Татьяна стала бояться мужа, с тревогой следила за выражением его лица, старалась ему ни ■ чем не перечить.

Она уже тяготилась своей семейной жизнью. Несмотря на обещания, Борис часто бывал всем недоволен, раздражался и начинал кричать по любому пустяку. Чтобы избавить дочь от этих скандалов, она оставила ее у своей матери.

В сексуальном плане у них тоже все разладилось. Если у Бориса было плохое настроение, он избегал сексуальных контактов, после ссоры уходил спать в другую комнату, а она не могла уснуть всю ночь.

Иногда он сам жаловался ей, что испытывает мучительную ревность, на работе постоянно думает, что она сейчас делает, кому улыбается и «строит глазки».

Он по-прежнему контролировал Татьяну. Но теперь он не заходил в их магазин, а ставил машину где-нибудь поблизости, а сам прятался в подъезде напротив входа в магазин или сидел у окна в кафе напротив и следил за всеми, кто входит и выходит. После работы он заезжал к Татьяне (она заканчивала работу на два часа позже него) и ждал до окончания рабочего дня, чтобы затем отвезти ее домой.

Татьяна знала о всех его хитростях и очень этим тяготилась. Она жаловалась своим подругам, что раньше жила так весело, была сама себе хозяйкой, любила мужское общество, а сейчас сама себе не принадлежит, и никакой радости семейная жизнь ей не доставляет — муж привозит ее домой, весь вечер сидит с газетой или у телевизора и молчит, а она возится по хозяйству.

Одна из подруг как-то сказала ей, что если ей плохо с мужем и в постели, и в семейной жизни, то проще снова развлекаться с любовниками, по крайней мере тогда не так обидно, когда муж оскорбляет «за дело». Некоторое время она еще колебалась, так как боялась неукротимой ярости мужа, но потом снова стала встречаться с любовниками, стараясь быть осторожной.

После звонка мужа она знала, что у нее в запасе есть по крайней мере час до его следующего звонка, и старалась тут же воспользоваться этой возможностью. У нее был ключ от одного из складов магазина, и, если была опасность, что муж следит за ней из дома напротив, она могла устроиться с любовником и на складе. Или убегала через служебную дверь, через которую обычно загружали товар для магазина.

Она сразу повеселела, ей самой очень нравилось, что она постоянно рискует, и это ее еще больше возбуждало. Но ее хорошее настроение вызвало еще большее подозрение мужа, он постоянно допытывался, с чего это она такая веселая, и нередко мог очередной сценой испортить ей все настроение.

В конце концов ей все это надоело и она объявила мужу о своем желании развестись. Это вызвало его ярость. Он осыпал ее оскорблениями, говорил, что она безнравственная женщина, женила его на себе (хотя он сам настойчиво ее добивался).

Но у него не было никаких доказательств ее измен, он ни разу не поймал ее с любовниками, и она об этом ему сказала. Услышав слово «любовники», Борис пришел в еще большую ярость и с криком: «Ах, ты из-за любовника хочешь развестись со мной!» — набросился на Татьяну, пытаясь ее ударить.

Она тоже разозлилась и заявила, что если он еще раз ее ударит, то пусть пеняет на себя, у нее действительно есть любовники, и не один, и они с ней ласковы и любят ее, а с Борисом не сможет жить ни одна нормальная женщина. Это привело его в бешенство, он ударил ее и, даже когда она упала, продолжал бить ее ногами, когда она уже потеряла сознание.

В НИИ им.Склифосовского Татьяну привезли в очень тяжелом состоянии. У нее были разрывы печени, селезенки, массивное кровоизлияние в брюшную полость.

После операции она долгое время была в крайне тяжелом состоянии. В течение двух месяцев она кричала во сне, не могла уснуть, часто просыпалась в страхе, вздрагивала от любого звука. Борис пытался ее навестить, но лась в страхе, вздрагивала от любого звука. Борис пытался ее навестить, но это вызвало у нее паническую реакцию, она кричала, плакала и пыталась убежать, хотя лежала с капельницей и вся в повязках. Я ее консультировала, назначила лечение, и постепенно ее состояние нормализовалось, но страх перед мужем остался. Против Бориса возбуждено уголовное дело.

Со временем она стала прежней — жизнерадостной и веселой. Она напропалую кокетничала со всеми хирургами в больнице, независимо от их возраста, и ее очарование и сексуальность чувствовали все мужчины, хотя она была еще слаба и не искала ни с кем близости.

В психиатрии есть такое понятие как «патологическая ревность». Это уже болезнь. Чаще всего она бывает у людей определенного склада характера, но бывает и проявлением душевного расстройства.

Никакими логическими доводами переубедить такого больного невозможно. Больные ревнуют даже своих пожилых жен, которые и не помышляют о сексе. Предполагаемый любовник может быть конкретным человеком (бывает, что больные ревнуют жену даже к сыну), либо больной уверен, что жена изменяет ему со всеми мужчинами, которые попадают на ее пути. «Доказательства», которые больной приводит, чаще всего нелепы и неубедительны — жена сегодня слишком весела, значит, вернулась от любовника, а сегодня она грустна, значит, не хотела от любовника возвращаться домой, она купила новую помаду — значит, собирается на свидание, стирает белье — значит, хочет пойти ■ чистом белье на свидание ■ так далее.

Такая патологическая ревность свойственна и некоторым мужчинам со сниженной потенцией или полностью импотентным, она бывает при алкоголизме, доходя до степени алкогольного бреда ревности, а также при многих других психических заболеваниях.

Но даже психически здоровые люди могут быть очень ревнивы. Причем супруга может не давать никаких поводов для ревности. Но нечаянного взгляда на человека противоположного пола или невинной беседы бывает достаточно, чтобы ревнивый супруг испытывал это жгучее чувство ■ изводил свою жену придирчивыми допросами, в каких отношениях она состоит с человеком, на которого осмелилась посмотреть.

Нежелательны обе крайности — ■ чрезмерная беспечность или самоуверенность, когда жена недооценивает других женщин, которые вполне могут заинтересовать ее мужа, и жгучая ревность. Но в первом случае от своей самоуверенности может пострадать сама женщина, а во втором страдают оба, и это отнюдь не способствует гармоничным отношениям.

ЕСЛ

Есть женщины, жена не ревнует с привлекательности, говорит ей ко- жаного погарц, ку звонит жен, томнату, не ис, то же звонит с, б этом мужа.

Причины отсу- Во-первых, э- родушна к муж, то он оказывае- быть и следстви- отрицательных- потому, что, ес- стрессовых ситу-

Но равнодуш- рмонии. Конеч- отношение на э- В партнерско- Каждый поступ- зывает его ответ- рательные эм-

Даже бурные- кришаются и су- или они оба эт- жия — обиды- зия конфликта- тивный след ос-

А равнодуш- Равнодушные од- то не исключе- Во-вторых, с- слишком беспеч- тей супружеск- возможности д-

Мнение абсо- мужа» еще ни- на любовную и- коящий

Глава 26

ЕСЛИ ВЫ СЧИТАЕТЕ СЕБЯ НЕРЕВНИВОЙ

Есть женщины, которые говорят, что они совершенно неревнивы. Например, жена не реагирует на то, что ее супруг в компании мило беседует или танцует с привлекательной молодой женщиной, весь вечер не отходит от нее и говорит ей комплименты. Женщина говорит себе: «Куда он денется! Пусть немного погарцует, все равно домой он уедет со мной, а не с ней!» Когда мужу звонит женщина, она спокойно передает ему трубку и уходит в другую комнату, не испытывая ни беспокойства, ни чисто женского любопытства, кто же звонит супругу домой, в каких они отношениях, и не расспрашивает об этом мужа.

Причины отсутствия женской ревности.

Во-первых, это может быть связано с тем, что женщина совершенно равнодушна к мужу. Он ей настолько безразличен, что ее уже даже не волнует, что он оказывает знаки внимания другой женщине, ей все равно. Это может быть ■ следствием подсознательного стремления женщины оградить себя от отрицательных эмоций, по принципу: «Я не хочу на это обращать внимания потому, что, если я буду на это реагировать, меня это огорчит, а я не хочу стрессовых ситуаций».

Но равнодушие к мужу — это тревожный симптом, признак семейной дисгармонии. Конечно, невозможно по собственной воле сменить безразличное отношение на эмоциональное. Но подумать об этом стоит.

В партнерской паре мужчины и женщины все отношения взаимосвязаны. Каждый поступок, каждая эмоциональная реакция влияет на партнера и вызывает его ответную реакцию. Ничего не проходит бесследно. А особенно отрицательные эмоции.

Даже бурные эмоциональные реакции, которые сравнительно быстро завершаются и супруги мирятся, все равно в душе оставляют некий след, даже если они оба этого не осознают. А может быть и осознаваемая остаточная реакция — обиды, оскорбленного самолюбия, но супруг(а) не хочет продолжения конфликта, идет на примирение, ссора вроде бы завершилась, но негативный след остался.

А равнодушие — это уже длительное и чаще всего необратимое состояние. Равнодушие одного из супругов может негативно повлиять и на другого. Так что не исключено, что брак под угрозой.

Во-вторых, отсутствие ревности может быть связано с тем, что женщина слишком беспечна. Она полагает, что их официальный брак является гарантией супружеской верности. Или полагает, что у него нет ни времени, ни возможности для измен.

Мнение абсолютно неверное. Штамп в паспорте и официальный статус «мужа» еще ни одного мужчину не удерживал от измены, если он настроен на любовную интрижку и если для этого есть реальные условия, — есть подходящий объект, достойный его внимания, или женщина сама «делает ему авансы», или, по крайней мере, не скрывает, что ей нравится его внимание и она не против его ухаживаний. И даже если нет подходящих условий, то жен-

щина может ему так понравиться, что он сметет все преграды и реализует свое желание.

Не обязательно, что это выльется в длительный роман, но возможна измена по типу «короткого замыкания» — мужчина сделал «стойку» на привлекательную женщину, добился ее благосклонности, а завтра ее забыл, так как женщина, с которой он был близок, становится уже гораздо менее привлекательной, чем та, благосклонности которой он еще только добивается, и в ней уже нет ничего непознанного ■ загадочного.

Если вы будете так беспечны, то рано или поздно мужу предоставится возможность для такой измены. Тем более что он знает ваш неревнивый характер и полагает, что даже если вы ■ узнаете, то уж простите ему короткое увлечение.

Но где гарантия, что его увлечение и желание познать новую женщину не перерастет в нечто большее? Никто никогда не может быть ■ этом уверен, начиная любовную интрижку.

Мужчина, сделавший «стойку» на привлекательную женщину, меньше всего думает о том, во что это выльется. А интерес мужчины к женщине всегда имеет сексуальную подоплеку.

Не бывает такого, что мужчина всего лишь хочет пообщаться с понравившейся ему женщиной ■ не хочет с нею интимной близости, если у него все в порядке с потенцией. Он может говорить жене, что та женщина ему интересна лишь как собеседница или как личность ■ он «не имеет на нее никаких видов».

Но он либо лжет, либо у него есть серьезные сексуальные проблемы, и он опасается оказаться несостоятельным, либо он не уверен, что с новой партнершей у него все получится, либо у него расстройство сексуального влечения, и ни одна привлекательная женщина не может вызвать у него желания.

А любой нормальный мужчина с хорошей потенцией в первую очередь думает, как бы ему затащить в постель женщину, которая ему нравится, даже если в данный момент он беседует с ней о «высоких материях».

Один мужчина говорил мне: *«Я могу общаться только с женщинами, с которыми хотя бы раз переспал. Пока я с ней не пересплю, я не могу понять, что она из себя представляет. А постель все сразу расставляет по своим местам, ■ я уже знаю, что от нее можно ожидать и что она из себя представляет. Мы можем остаться друзьями, если не хотим продолжения отношений, но я гораздо лучше отношусь к женщине, если она побывала в моей постели. Я не верю в дружбу между мужчиной и женщиной. Это противостоит природе. Союз мужчины ■ женщины может быть только на основе любви или секса или того и другого. А те мужчины, кто говорит, что у него есть подруга, но он с ней не спал — импотенты или они не знают, как уложить женщину в кровать».*

Возможно, не все мужчины думают именно так или полностью согласятся с этим мнением, может быть, они согласятся лишь частично, но так думают многие мужчины.

Но то, что любой нормальный мужчина испытывает сексуальное влечение и желание интимной близости, если женщина ему нравится, — это бесспорно. Просто не у всех для этого есть возможности. Они бы не прочь, но не могут. Или женщина не отвечает им взаимностью.

В-третьих, отсутствие ревности может быть связано с тем, что жена излишне самоуверенна. Она уверена, что муж так сильно ее любит и так привязан к ней, что другие женщины для него просто не существуют. К чему приводит такая самоуверенность, в предыдущих главах приведено много примеров.

Поэтому совет всем неревнивым женщинам — не расслабляйтесь, не будь-

те так беспечны, не вы первая и не вы последняя, которая идет по этому пути, а об изменах мужа узнает последней или вообще об этом не знает. Не доверяйте ни подругам, ни любой другой женщине. В каждой женщине заложен дух соперничества.

Если муж изменяет, то самое оптимальное, чтобы вы об этом не знали. Но самой создавать все условия для измены мужа не стоит.

Вы считаете себя неревнивой, пока вы не узнали о реальной измене вашего мужа, пока вы уверены в его верности и полагаете, что если он всего лишь оказывает знаки внимания какой-то женщине, но еще не добился ее благосклонности и не изменил вам, то ничего страшного нет и его ухаживания вполне невинны. Не обольщайтесь!

Когда вы узнаете о его реальной измене, уверяю вас, вы будете вести себя совершенно иначе. Вы даже думать забудете о том, что вы считали себя неревнивой.

Известно множество случаев, когда так называемые «неревнивые» женщины приходили в ярость, узнав о сопернице, крушили все вокруг, доходили до агрессии, членовредительства, убийства или иных криминальных действий, охваченные желанием отомстить мужу или сопернице.

Ни один человек не может быть абсолютно уверен в том, как он будет себя вести в экстремальной ситуации. Всегда спокойный человек может так разбушеваться, что его никто не сможет удержать. А эмоциональный человек может застыть в полной обездвиженности и прострации.

У знаменитого американского писателя О'Генри есть рассказ о том, как спорили два друга, как люди обычно выражают свои чувства в кризисных ситуациях. Они писали сценарий, и один из них вкладывал в уста героя высокопарные выражения, а другой говорил, что люди так не говорят, а выражают свои чувства простыми словами. Дома оба обнаружили записки от своих жен, в которых те сообщали о своем уходе. Тот, который утверждал, что нужно изъясняться проще, стал рвать на себе волосы и заламывать руки в полном отчаянии, а тот, кто полагал, что сильные чувства требуют таких же сильных выражений, лишь растерянно лепетал.

Так что предсказать, как человек будет себя вести в драматической ситуации, невозможно. Поэтому, даже если вы считаете себя спокойной и уравновешенной женщиной, неспособной на неожиданные поступки, в состоянии сильного эмоционального потрясения вы можете себя повести совсем по-другому.

А то, что известие об измене супруга — это тяжелая психическая травма, несомненно. Не знают этого только те, кто сам не побывал в такой ситуации.

Во-первых, женщина расценивает измену как предательство. А предательство любого человека, даже если он вам безразличен, — тяжелое потрясение. А тем более предательство близкого человека, с которым вы прожили долгие годы.

Во-вторых, узнав об измене, женщина не может не думать, что ее муж лежал в постели с другой женщиной, ласкал ее, шептал ласковые слова, говорил о своей любви. Она не может не думать о том, что муж ее испытывал сексуальное наслаждение в объятиях другой, ■ дарила ему это наслаждение не она, а другая женщина. Она не может не задаваться вопросом, как он целует и ласкает ту, другую, — так же как ее, или для нее у него есть другие ласки. Если он когда-то ласкал ее очень нежно, а в последнее время они уже не близки или он «по-быстрому» исполняет «супружеский долг», то она не может не заметить перемены в муже — значит, все ласки достаются сопернице, и жену он больше не хочет, ■ все ласки ее мужа «украла» соперница. Она не может не думать, какие слова муж говорит любовнице во время интимной

близости, при встречах ■ расставаниях. Если ей самой муж давно уже не говорит слов любви, а своей любовнице говорит, то это еще больнее. Она не может не думать, как ее муж ведет себя с другой женщиной, и в постели, и вне ее. Наверняка он становится с ней совсем другим, нежным и внимательным, каким был когда-то и с нею самой, а к жене в последнее время он обращается только недовольным ■ раздраженным тоном.

Ни одна женщина не может по собственной воле избавиться от этих мыслей, они навязчиво всплывают в сознании и терзают ее, лишая душевного равновесия и порой доводя до отчаяния ■ психологического срыва.

В-третьих, измена мужа не может оставить жену равнодушной, так как создает угрозу их браку ■ всей прежней стабильной жизни. Уйдет ли муж к любовнице или останется с семьей, что перевесит на чаше весов — его прежний жизненный стереотип, любовь к детям, привязанность к жене или новое увлечение?

Угроза остаться брошенной женой может быть вполне реальной, если отношения в семье были конфликтными. Что делать, если муж уйдет к другой, как жить с этой кровоточащей раной в душе? Этот вопрос не может не задавать себе женщина, узнав, что у мужа есть другая.

Одно дело, когда они расстанутся по ее инициативе или из-за обоюдных претензий друг к другу, ■ совсем другое дело, когда муж бросает жену ради другой женщины. Здесь ■ боль утраты, и обида, что муж забыл все хорошее, все, что между ними раньше было, и разрушил их брак, и оскорбленное самолюбие брошенной женщины, и боязнь насмешливо-снисходительного сочувствия окружающих или их злорадства, и тревога, как объяснить детям, что папа их бросил ради другой тети, и неуверенность, как жить дальше одной, как растить детей без мужа, позволять ли ему видаться с детьми или запретить это, ■ многое-многое другой.

В-четвертых, если муж не уходит к своей любовнице, живет в семье, но ■ продолжает с той встречаться, то жена оказывается в трудной ситуации. Как себя вести с мужем — мириться с его изменой, плакать ночами в подушку, делать вид, что она ничего не замечает, когда он возвращается со свидания ■ любовницей и его руки еще хранят тепло ее тела, а низ живота приятно ноет от полученного удовлетворения, а он весь в приятных воспоминаниях, пахнет ее духами и думает о следующей встрече, или встречать его после каждого свидания, как разъяренная фурия, набрасываясь на него с оскорблениями и требованиями прекратить все отношения с любовницей? Что делать — прощать или не прощать, когда он наконец бросит свою любовницу, боясь потерять семью, или потому, что она ему надоела? Вот сколько вопросов и проблем стоит перед каждой женщиной, которая узнает об измене мужа.

Поэтому если вы считаете себя неревнивой, и не обращаете внимания на то, что ваш муж уделяет внимание другой женщине, и считаете его поведение легким и безобидным флиртом, то ваша безмятежность и излишняя доверчивость могут сослужить вам плохую службу. Когда муж вам изменит, будет поздно что-либо предпринимать. Вас могут ожидать все вышеперечисленные проблемы.

Я не призываю вас к излишней подозрительности или слежке за мужем — доверять друг другу, безусловно, нужно. Но, доверяя, не забывайте самого главного, что сексуальность мужчины имеет иную природу ■ отличается от сексуальности женщины, и не оценивайте мужа собственными мерками.

Женщина не вспыхивает, как спичка, от неукротимого сексуального желания, она лишь может ответить на любовный призыв мужчины. От момента ее интереса к мужчине до появления сексуального влечения к нему может пройти немало времени. У нее может быть чисто психологический интерес, если

он приятный собеседник, интеллектуал или обладает другими положительными качествами. Но это не означает, что женщина непременно предполагает интимную близость с этим мужчиной. Многие женщины считают, что они могут иметь просто дружеские отношения с мужчиной, даже если он ей нравится, но о сексе они и не помышляют. И это абсолютно справедливо.

Но мужчины устроены иначе. Их сексуальность как бы идет впереди психологических отношений с женщиной. Вначале вспыхивает сексуальное влечение и желание интимной близости с женщиной, которая нравится, а уже потом мужчина разбирается, умна ли она, красива ли, какой у нее характер и прочие достоинства. Она может быть ■ не умна ■ не красива, но может пробудить в мужчине сексуальный интерес.

В психиатрии есть такое понятие «аффективно суженное сознание». Оно подразумевает, что под влиянием сильных эмоций сознание человека и восприятие им окружающего мира как бы суживается, воспринимается лишь то, что коррелирует с этой эмоциональной реакцией, а все остальное из окружающего мира не воспринимается. Образно говоря, сознание как бы приобретает вид туннеля, освещенного лучом света, в котором все, что справа и слева, остается в тени, и человек этого не видит, а видит лишь то, что освещено этим лучом света (в данном случае сильной эмоцией). Это состояние аффективно суженного сознания еще называют «амок» — по названию психического состояния, наблюдающегося у жителей Малайских островов. В художественной литературе состояние, подобное этому, красочно описано, в частности, ■ новелле Стефана Цвейга «Амок» — человек, охваченный сильной страстью, уже не может управлять своим поведением и контролировать свои чувства и совершает поступки, которые ему несвойственны.

Вот примерно такое состояние, хотя в целом и менее интенсивное, свойственно мужчинам, когда они испытывают сильное сексуальное влечение к женщине. Мужчины бывают очень настойчивы и напористы, когда они охвачены желанием, и их ничто не остановит. А благоприятные условия для реализации своего влечения они могут создать с большой изобретательностью.

Сексапильность — большое достоинство женщины. Но к сожалению, научиться этому невозможно, это природное качество. Но кроме сексапильности есть еще и сексуальность — не менее привлекательное для мужчин качество женщины. И почувствовать это может только мужчина.

Лично вам может показаться, что женщина, с которой мило беседует ваш муж в гостях или где-либо еще, — совершенно непривлекательна и не может представлять для вас угрозы, вы можете сказать себе: «Да я в сто раз красивее и привлекательнее, мне ли ее бояться, ей не удастся завлечь моего мужа!»

Не будьте так самоуверенны. Вы субъективны, судите со своих позиций, оценивая ее как женщина женщину, а еще ни одна женщина не умела честно оценить достоинств другой женщины. Как женщина вы неспособны оценить сексапильность или сексуальность другой представительницы своего пола, поскольку эти флюиды, исходящие от женщины, чувствует только мужчина.

Если вы нормальная женщина гетеросексуальной ориентации (то есть испытывающая интерес к мужскому, а не к женскому полу), то вы способны оценить только качества мужчин, но не женщин.

Флюиды и сексуальное притяжение между двумя женщинами бывают только у лесбиянок. А раз вы не лесбиянка, то не можете объективно оценить, является ли данная женщина сексуальной или нет, и, следовательно, не можете знать, представляет ли она для вас угрозу в качестве соперницы, если лично вы не нашли в ней никаких привлекательных черт.

А вашему мужу она может показаться очень сексапильной и привлекательной, а отсюда уже недалеко и до сексуального интереса к ней.

Не думайте, что все другие женщины такие же бесхитростные, как вы. Есть немало охотниц именно за чужими мужьями. Чем труднее мужчине завоевать, тем больше женщина самоутверждается. Запретный плод, как известно, сладок. Свидания украдкой, необходимость скрывать свои отношения и на людях делать вид, что они едва знакомы, изыскивать возможности для встреч — в этом и состоит прелесть романа с женатым мужчиной для некоторых женщин. А когда появляется возможность видеться с ним ежедневно и без всяких трудностей, то отношения теряют свою остроту и элемент риска, который раньше так будоражил кровь.

То, что мужчина женат, не остановит другую женщину, если он ей нравится. Штамп в паспорте не означает полной несвободы мужчины. Наоборот, для некоторых женщин женатые мужчины более привлекательны, чем холостые. Холостяка гораздо проще соблазнить, это легкая добыча.

Некоторые жены спокойно отпускают мужа отдыхать одного и даже рады, что есть возможность отдыхать раздельно, «чтобы отдохнуть друг от друга». В этом есть и свои плюсы, и свои минусы.

Плюс в том, что супруги действительно имеют возможность побыть почти месяц врозь, соскучиться и тогда встреча будет желанной и принесет радость им обоим. Они не зависят друг от друга, сами распоряжаются своим временем и могут не согласовывать свои желания с супругом. Для того чтобы «освежить отношения», это неплохо. Они действительно отдыхают, и даже от общения друг с другом, имеют возможность завести новые знакомства, развлекаться, не оглядываясь на супруга и не опасаясь, что он этого не одобрит.

Но есть и минусы. «Отдыхают друг от друга» те, кто устал, стало скучно, однообразно и хочет новизны. Если ваш супруг категорически настаивает на раздельном отдыхе, то это тревожный симптом.

Отпуская супруга отдыхать одного, вы можете быть на девяносто процентов уверены, что он там не останется один. Спокойно можно отпустить, если только он пожилой, больной или импотент. А любой нормальный мужчина на курорте довольно быстро обзаведется «дамой сердца».

В принципе «курортные романы» не представляют угрозу для брака, так как они редко имеют продолжение. Но во-первых, раз познав измену, муж может захотеть ее повторить. А во-вторых, он может чем-нибудь заразиться.

Некоторые жены «отпускают вожжи», давая мужу «погулять» на стороне и завести «курортный роман», но знают, что за это им тоже позволено отдыхать одной и развлекаться, как ей самой хочется, не отказывая себе ни в чем, в том числе и завести легкую интрижку.

Одна пожилая да
спросили, что она
много лет работаю в
она пришла без п
«...»
Так что, уважае
дамы. Относитесь
женской
Не стоит расска
подруге — вы мож
ваш семейные тай
Но даже если вы
искушению расс
и так далее. В
точно посторонни
ключено, что сраб
добавлять от с
новыми подроб

Клинический приме
Рассказывая о себ
сих пор. Я люблю
другу, и они мени
жать рот на замке
назад одна из мо
стольной беседе,
ман с любовником
сама мне говорил
действительно ка
сонной ночи, но
шений. Зачем ей
Мы дружили еще
это тот случай, к
Но это меня мно
за моей спиной»
Совершенно
мужем или любо
если ваша подру
болтать ваши се
бы не поделитесь
ваш секрет — ж

Глава 27

О ЖЕНСКОЙ ДРУЖБЕ

Одна пожилая дама, владелица шляпного магазина ■ Польше, когда ее спросили, что она думает по поводу женской дружбы, сказала: «Я тридцать пять лет работаю в своем салоне, и за эти годы не было случая, чтобы женщина пришла без подруги, и не было случая, чтобы подруга дала верный совет».

Так что, уважаемые женщины, примите во внимание совет этой мудрой дамы. Относитесь критически к советам своих приятельниц, с учетом «особенностей» женской дружбы.

Не стоит рассказывать о ссорах и проблемах с мужем даже самой близкой подруге — вы можете с ней когда-нибудь повздорить, а она всем расскажет ваши семейные тайны.

Но даже если вы будете с ней в хороших отношениях, она может поддаться искушению рассказать о ваших проблемах еще одной подруге, а та еще одной и так далее. Вы уже давно помиритесь с мужем ■ все забудете, а совершенно посторонние люди будут смаковать вашу семейную жизнь, и не исключено, что сработает принцип «испорченного телефона», когда каждая будет добавлять от себя какие-то несуществующие детали, ■ эта сплетня обрастет новыми подробностями.

Клинический пример

Рассказывая о себе, одна моя пациентка говорила: «У меня много подруг до сих пор. Я люблю с ними видаться и поболтать. Мы много помогаем друг другу, и они меня часто выручают. Но с некоторых пор я привыкла «держат рот на замке», когда дело касается моих «постельных» дел. Много лет назад одна из моих подруг в большой компании, где меня не было, в застольной беседе, когда кому-то пришло в голову обсуждать мой бурный роман с любовником, со смехом сказала: «Вы думаете Марина его любит? Она сама мне говорила, что от секса с ним у нее разыгрывается мигрень». Я ей действительно как-то сказала, что у меня ужасно болела голова после бессонной ночи, но вовсе не от секса, а от очередного выяснения с ним отношений. Зачем ей понадобилось обливать меня грязью и так все перевернуть? Мы дружили еще со школы, и никогда у нас не было размолвок. Наверное, это тот случай, когда «ради красного словца не пожалеет ни мать, ни отца». Но это меня многому научило, с тех пор я не даю повода что-то обсуждать за моей спиной».

Совершенно недопустимо обсуждать с подругой вашу сексуальную жизнь с мужем или любовником. Приведенные примеры — тому доказательство. Даже если ваша подруга не имеет корыстных побуждений, она просто может разболтать ваши секреты направо и налево. Если вы не удержались от того, чтобы не поделиться с нею своими проблемами, то и ей будет нелегко хранить ваш секрет — женщина есть женщина.

Совет всем женщинам — не будьте излишне доверчивы и откровенны со своими подругами. С ними можно обсуждать многие чисто женские темы, но только не то, что потом может вернуться к вам в виде сплетни в явно искаженном виде.

Кроме того, не забывайте о том, что большинство женатых мужчин заводят себе любовницу из числа тех женщин, которые постоянно рядом, особенно если мужчина уже немолод. В молодости, в студенческие годы или с началом трудовой деятельности возможностей познакомиться с новой сексуальной партнершей у мужчин гораздо больше. А когда он много лет работает на одной и той же работе, все друзья уже женаты, вечеринки стали редкостью, а на работе сослуживцы ему неинтересны, то подруги жены — самый подходящий объект для его внимания.

Множество таких житейских ситуаций, когда самая лучшая подруга, с которой женщина дружит уже много лет, становится «разлучницей».

Бывает, что связь мужа с лучшей подругой жены длится годами, и жена об этом даже не подозревает. Но когда она об этом узнает, это для нее двойное потрясение — во-первых, изменил муж, а во-вторых, предала самая лучшая подруга, которая знает все самые сокровенные секреты женщины и, вполне возможно, обсуждает их с ее мужем. Оправиться от такого удара женщине нелегко.

Клинический пример

Одна моя пациентка рассказывала, как она поделилась с давней подругой своей проблемой — половой холодностью, спрашивая у нее совета, сказать ли об этом мужу или по-прежнему делать вид, что она испытывает удовольствие.

Но оказалось, что подруга имела виды на мужа моей пациентки и решила не упускать такой шанс. Подруга не только рассказала ее мужу, что его жена притворяется в постели, что испытывает оргазм, но и приврала от себя, якобы та считает мужа слабым мужчиной и именно поэтому она не испытывает удовлетворения, добавив еще немало вымышленных подробностей об анатомических недостатках полового органа мужа.

Он был очень оскорблен, так как никаких недостатков у себя не видел, и они никогда не обсуждали с женой свои сексуальные проблемы. Это не только послужило причиной многих семейных скандалов и упреков со стороны мужа, но чуть не привело к разрыву.

Муж совершенно справедливо упрекал жену в бестактности и непорочности, так как считал недопустимым обсуждать интимные дела с посторонним человеком.

Его жене так и не удалось его убедить, что она ничего плохого о нем не говорила, а делилась с подругой только собственной проблемой.

Он стал избегать близости с нею, заявив, что, кроме отвращения, она у него ничего не вызывает, раньше он ее любил и уважал, и если бы она ему доверяла и тоже уважала, то в первую очередь поделилась бы с ним, а не выносила свою интимную жизнь на обсуждение вне семьи.

В конце концов они разругались и муж ушел от нее.

И хотя все отношения с вероломной подругой она прекратила, но до сих пор не уверена, не было ли между мужем и бывшей подругой более близких отношений и не попытался ли он ей «доказать на практике», что он не страдает половой слабостью.

Она лечилась по поводу половой холодности, но, как это нередко бывает, она была не фригидной, а женщиной с еще не проснувшейся чувственностью.

Ей удалось помириться с мужем, и они приходили вместе. Вдвоем с его женой нам удалось убедить его, что все же лучше доверять жене, с которой он прожил немало лет, а не подруге, которая была явно заинтересована в их семейном разладе.

Муж моей пациентки явно приободрился и сказал, что «не было бы счастья, да несчастье помогло», так как он тоже очень переживал разрыв с женой, тем более что он ее любил, а все случившееся расценивал как ее предательство. Им пришлось пережить обиду и немало неприятных минут, зато теперь у них все в порядке в сексуальном плане.

Чем ближе к вам человек, тем больнее он может вас задеть — не забывайте это.

Клинический пример

Елена С., 32 года, замужем 7 лет.

Елена умная, сильная женщина, к которой всегда тянулись более слабые и несчастные женщины, искали у нее совета и моральной поддержки. В ее доме постоянно жила или бывала одна из ее подруг, которая поссорилась с мужем или ушла от него. Ей самой это не было ■ тягость, так как она была доброй и душевно щедрой женщиной. Она была очень общительной, любила, когда вокруг люди. Так было до ее замужества, так же продолжалось и когда она вышла замуж.

Вначале муж терпел, а потом стал сердиться, так как каждый раз, придя домой, он заставлял дома то одну подругу жены, то другую, то сразу нескольких. Его раздражали их разговоры, их смех ■ вообще их присутствие. Они жили в однокомнатной квартире, и ему некуда было деться от всех этих женщин. За столом тоже обычно сидели подруги жены, и он, с трудом сдерживая раздражение, поддерживал пустопорожние разговоры с очередной приятельницей жены. Как-то он сказал Елене, что ему кажется, что он женился не на одной женщине, а на всех женщинах сразу, причем не по своему выбору, так как он выбирал в жены только Елену.

Жену он любил, считал умной ■ интересной собеседницей и удивлялся, что хорошего она находит в этой чисто женской болтовне.

Он обижался, что она все время проводит со своими подругами, а ему не уделяет внимания. Сам он был довольно замкнутым и малообщительным человеком, у него было всего два увлечения — его работа и его жена. Он говорил ей, что ему хочется быть только с ней, разговаривать только с ней, а не с «этими глупыми гусынями», как он называл многочисленных приятельниц жены.

Елена отшучивалась, что он, как ребенок, ревнует ее к подругам. У нее всегда было много подруг, не все они были умны, но она их знает давно ■ не может полностью отказаться от общения ■ запереться с мужем в четырех стенах. А он сердился, что жена играет в «сестру милосердия», «жилетку для всех желающих ■ нее поплакаться», а их дом превратила в сборище «приживалок».

По-крупному они не ссорились, так как у Елены был легкий, веселый нрав, а муж действительно любил ее и не мог на нее всерьез сердиться. Он даже немного гордился своей женой, но сам был совсем другим. К женщинам он относился немного свысока, считая их в общей массе мелочными, глупыми ■ примитивными созданиями. Только свою жену он считал исключением из правил.

Однажды Елена вернулась домой раньше обычного и застала разъярен-

ного мужа, который бегал по квартире, собирая какие-то вещи, и швырял их ■ коридоре на пол. За него цеплялась ее плачущая подруга, которая ■ последнее время жила у них, и пыталась что-то ему объяснить. Растерянная Елена пыталась выяснить, что случилось. Муж ничего не стал ей объяснять ■ потребовал, чтобы Елена сама немедленно «вышвырнула эту шлюху из их дома». Подруга кое-как собрала свои вещи и, пряча от Елены глаза, молча ушла.

Муж молчал, ничего не рассказывал жене, что произошло, но она была умной женщиной и сама все поняла. Они никогда больше не вспоминали с мужем этот случай, но больше Елена подруг к себе в дом не пускала, общаясь с ними на нейтральной территории. С подругой, которая пыталась соблазнить ее мужа, она прекратила отношения.

О ЖЕН

Женственность
цвете, каких ж
мужика в юбке
Большинство
и маскулинизир
«сексуют» рядом
Не любят так
которые не испыты
ли немало любо

Даже знамени
ты, силы и обая
янным и маску
щина окажется
не нравятся так
уж тем более сер
тельными и «се
ущербными.

Многие мужч
сами пожалеют
ность, равные п
самой женщины
в целом — на вс

Чрезмерно ув
качество, котор
Женственность
ту, и мягкость, и
мение нравить
мение уступать
ощущает интуит
ский пример не

Чем слабее жен
чина. Он — «доб
и за детей.

Клинический при
Супружеская пар

Игорь —

Глава 28

О ЖЕНСТВЕННОСТИ И ЖЕНСКОЙ СЛАБОСТИ

Женственность и слабость — самое сильное оружие женщины. Как вы думаете, каких женщин предпочитают мужчины — ласковых и нежных или «мужика в юбке»?

Большинство современных мужчин не любят слишком эмансипированных и маскулинизированных женщин. И дело вовсе не в том, что мужчины «комплексуют» рядом со слишком самоуверенной ■ независимой дамой.

Не любят таких женщин даже сильные и уверенные в себе мужчины, которые не испытывают никаких трудностей в межличностном общении и имели немало любовных романов.

Даже знаменитые мужчины, которые являются эталоном мужской красоты, силы и обаяния, пренебрежительно относятся к чрезмерно эмансипированным и маскулинизированным женщинам. Они не боятся, что такая женщина окажется более сильной по характеру и будет их подавлять, просто им не нравятся такие женщины, они не вызывают у них симпатии и интереса и уж тем более сексуального влечения. Они не только не считают их привлекательными и «сексапильными», но даже презирают и считают эмоционально ущербными.

Многие мужчины совершенно справедливо полагают, что женщины скоро сами пожалеют о последствиях эмансипации. Борьба за свободу, независимость, равные права ■ пренебрежение мужчинами не проходит бесследно для самой женщины, отражается и на семейных отношениях, и на ее характере, а в целом — на всей ее жизни.

Чрезмерно уверенная в себе и независимая женщина теряет самое главное качество, которое так привлекательно для мужчины — женственность.

Женственность — довольно сложное понятие, которое включает и доброту, ■ мягкость, и теплоту, и нежность, и обаяние, и даже легкое кокетство, ■ умение нравиться и быть очаровательной, и вместе с тем беззащитность и умение уступать, и много других неуловимых нюансов, которые мужчина ощущает интуитивно, даже если не может выразить это словами. Клинический пример необычайно женственной и притягательной именно своей женственностью женщины приведен в главе «Любовь и секс».

Чем слабее ■ беззащитнее партнерша, тем увереннее себя чувствует мужчина. Он — «добытчик» ■ защитник, он ощущает свою ответственность за нее и за детей.

Клинический пример

Супружеская пара, Игорь и Наташа.

Игорь — красавец и любимец женщин, любил многих, и его любили. И его первая жена, и все его многочисленные любовницы до сих пор испытывают к нему привязанность, готовы бежать к нему по первому его зову.

Все его прежние женщины — одна другой красивее. Он предпочитал яр-

ких, неординарных женщин, умных и оригинальных, с которыми можно и поговорить, и заняться любовью.

Он был очень влюбчив и обычно оставлял прежнюю любовницу, когда в его жизни появлялась новая женщина. Но со всеми он расставался так, что они жалели о разрыве, но никогда на него не обижались. И даже после разрыва он продолжал с некоторыми из них встречаться.

Некоторые женщины продолжали любить его, хотя прошло уже и десять, и двадцать лет. Он умел ухаживать, умел доставлять женщине наслаждение в постели. Он из тех мужчин, о которых говорят, что это — «настоящий мужик», сильный, целеустремленный и волевой, опора и для женщин, и для своих многочисленных друзей.

Женщины считали, что они за ним, «как за каменной стеной». Друзья любили его за доброту, свойственную многим сильным людям, отзывчивость, бескорыстное желание прийти на помощь в любую трудную минуту. Он никогда не был мелочным, меркантильным, презирал жадных и подлых.

Наташа — некрасивая, хрупкая, худенькая и болезненная женщина. Младше Игоря на 12 лет. Была замужем, встретив Игоря, развелась.

Когда они познакомились, Игорь жил с одной из своих любовниц. Несколько лет с Наташей они встречались от случая к случаю, в основном по ее инициативе. Она его караулила во всех местах, где он постоянно бывал.

Он всегда бережно относился ко всем женщинам и детям, жалел их, никогда не мог оскорбить или унижить. Поэтому он не мог обидеть и Наташу, которая казалась ему почти ребенком. Она была такой тихой, покорной и беззащитной, такой слабой, что он жалел ее и не мог оттолкнуть. К тому же она любила его, не требуя ничего, была рада просто быть с ним рядом.

Через несколько лет они стали жить вместе, но брак не регистрировали. Иногда Игорь встречался с другими женщинами или прежними любовницами, мог на неделю пропасть, иногда они расставались надолго.

Восстанавливались их отношения обычно по инициативе Наташи. Она никогда не упрекала его за измены, ни разу не сказала резкого слова. Он жил так, как он хотел, а она безропотно на все соглашалась, лишь бы он был с ней.

Со временем он к этому привык, и его устраивало такое положение вещей. Он был и свободен, и имел дом, где ему всегда были рады и где ему было спокойно. Детей у них не было, хотя Игорь очень любит детей. Приходя к своим друзьям, с удовольствием возится с их детьми. Наташа очень хотела родить, но она страдала пороком сердца и рожать ей запретили.

Через несколько лет они поженились. Семью полностью обеспечивал Игорь, Наташа никогда не работала, ни в первом браке, ни с Игорем. С самого начала их отношений он взял на себя все материальные заботы. Так он поступал со всеми своими женщинами, так же поступал и с Наташей. Зарабатывал он хорошо, и для него это не представляло проблемы.

Все закупки продуктов лежали на плечах Игоря. Он любил готовить ■ готовил даже изысканные блюда, поэтому даже от кухонных хлопот он периодически освобождал жену, когда у него было время или если она болела. Но ему это было не в тягость, он все умел делать быстро и хорошо.

Они вместе уже 12 лет. Его любовницы недоумевают, почему он продолжает жить с Наташей, так как он и сам не скрывал, что никогда не любил ее, как любил некоторых из своих женщин. Но все они были сильными натурами, а Наташа — первая женщина, о которой он должен заботиться, как о ребенке. Поскольку детей у Игоря нет, то всю заботу он отдает той, которую считает слабой и нуждающейся в его защите.

С мужем она неизменно ровна, ласкова ■ очень любит его, несмотря на его измены. И он не сомневается ■ ее любви. Он считает ее умной, женственной и мягкой. О том, что она некрасива, он даже никогда не задумывался. Это тот вариант, о котором психиатры говорят, что это союз мужа-отца и жены-дочери.

Наташа слаба здоровьем, но отнюдь не слаба характером. Она уверена в себе, имеет свое мнение на любую проблему, интересная собеседница, и только любимому мужу она уступает во всем.

Причем сама она считает его «большим ребенком», наивным и доверчивым, чем иногда пользуются его приятели.

В реальной жизни Наташа гораздо практичнее Игоря, который довольно безалаберно относится к деньгам, поэтому весь семейный бюджет планирует Наташа, ■ ■ этом она ведет себя гораздо разумнее мужа. Она равнодушна ■ моде, косметике и нарядам, на себя тратит мало, у них никогда нет проблем ■ деньгами.

За все годы они ни разу не поссорились, ни разу не повысили голос друг на друга, хотя Игорь — довольно вспыльчивый по характеру. Но жену он всегда оберегает от волнений.

Периодически Игорь находит «отдушину» в любовных романах. В его жизни есть женщина, которая его любит, но он пока не решается оставить Наташу. Он уверен, что она без него «пропадет», она беззащитна, совершенно не приспособлена к жизни, и развод убьет ее. Игорь считает, что несет за нее ответственность и обязан о ней заботиться. Он никогда не обидел даже животное и не представляет, как может причинить такую моральную травму человеку, который так его любит и так в нем нуждается.

Так что многие так называемые «слабые» женщины умеют очень неплохо устраиваться в жизни. Причем не слабохарактерные, а умные женщины, которые умело демонстрируют свою слабость, давая тем самым мужчине ощущать себя сильным.

Умной женщине такая роль принесет только пользу и нисколько не ущемит ее права. Сила женщины не в том, чтобы доказывать, что она сильная, требовать уравнивания в правах с мужчиной и заявлять, что она и без него может обойтись и сама содержать себя и детей, а в том, чтобы умело воздействовать на мужчину, внушая ему, что он самый сильный, самый лучший, самый надежный, и постепенно подводить его к правильному решению, которое целесообразно с точки зрения женщины. А мужчина должен быть убежден, что принял это решение самостоятельно.

Недаром в старину говорили, что муж — это голова, а жена — это шея, и голова повернется туда, куда повернется шея.

К сожалению, некоторые женщины, поддавшись влиянию идеи об эмансипации, забывают, что женская слабость, являющаяся необходимым компонентом женственности, — одно из самых привлекательных качеств в женщине.

Пусть феминистки борются за свои права, это их личное дело, некоторые из них маскулинизированы (то есть имеют «мужские» черты характера и поведения), и у них нет привлекательных женских черт, и в первую очередь — женственности и слабости, они не интересуют мужчин, поэтому для них это компенсация или же своеобразная месть сильному полу за его невнимание.

А нормальная женщина должна всегда оставаться женщиной. Ее заработки и материальная независимость от мужчины не имеют никакого значения.

Глава 29

ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИСЬ НА РАЗВОД

Проблема разводов актуальна не только в нашей стране, но и в других странах. Причин тому множество. Здесь и сексуальные проблемы, и материальные, и социальные, и межличностные.

Для наших соотечественников такой мотив развода, как «мы разлюбили друг друга», — вполне правомерен. Чувства, духовная близость, эмоциональность в супружеских отношениях имеют более важное значение, чем чисто меркантильные интересы, карьера и социальный статус.

«Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему», — писал Л.Н.Толстой.

В каждой семье свои проблемы и свои отношения. Двух одинаковых семей не бывает, как и не бывает двух совершенно одинаковых людей. Иногда семейный кризис заходит так далеко, что супругам кажется, что дальнейшая совместная жизнь уже невозможна и лучше всего развестись.

Но далеко не всегда ситуация столь безнадежна. Просто иногда супруги превыше всего ставят свои амбиции и свои интересы, исходя из предпосылки: «После развода мне будет спокойнее жить».

На вопрос, почему же все-таки супруги разошлись, иногда трудно получить вразумительный и однозначный ответ. Чаще всего супруги приводят какие-то мелочи из семейной жизни, перечисляют свои обиды и недостатки супруга, во всем винят его и оправдывают себя, говорят, что жить с таким супругом было невыносимо. «Не сошлись характерами» — стандартная формулировка в заявлении о разводе, по сути, ничего не объясняет.

«Сходятся характерами» даже совершенно противоположные по темпераменту люди — спокойная и вспыльчивый, холодный и эмоциональная. Они могут тоже ссориться и требовать от супруга перемен, пытаясь подстроить под себя, но чаще всего они дополняют друг друга и живут вместе долгие годы.

Почему же «не сошлась характерами» именно эта пара? Вряд ли они сами способны дать вразумительный ответ на этот вопрос. Сколько мне приходилось беседовать с супругами, они никогда толком не могут обобщить все свои претензии и обычно начинают перечислять собственные обиды. Разведенная супруга или супруг судит только «со своей колокольни», только она (или он) подвергались травле со стороны супруга (супруги), а послушать их — сама бывшая жена (или муж) не имеет никаких недостатков, просто ангел во плоти, только нимба вокруг головы не хватает.

Спрашивается, почему же с таким «ангельским» характером и не имея никаких недостатков они не сумели быть более терпеливыми?

Но если выслушать мнение второго супруга, то там будет «с точностью до наоборот» — именно у него (у нее) нет никаких недостатков, а супруга (супруг) — просто невыносима по характеру. Ни один не признает за собой ошибок, он всегда прав, а второй супруг — всегда виноват.

Хотя именно женщина считается хранительницей семейного очага и, казалось бы, именно она должна быть заинтересована в стабильности брака, в реальной жизни это получается совсем не так.

По статистике 65% разводов происходит по инициативе женщины. Следовательно, на долю мужчин остается всего 35%, то есть почти вдвое меньше. Причем количество разводов год от года растет с катастрофической быстротой. Ученые предполагают, что к двухтысячному году две трети людей будут иметь опыт хотя бы одного развода.

Получается явное противоречие. Очевидно, современные женщины уже не так заинтересованы в прочности семейного союза. Одна из очень важных причин этого рассмотрена в следующем томе в разделе о феминизме. Эмансипация не принесла желаемой цели и счастья женщинам даже из развитых западных стран, но явно сказалась на росте числа разводов. Одиноких женщин после развода становится все больше.

Не так много позитивного принесла эмансипация и нашим женщинам. А вреда принесла немало. И не столько самим женщинам, сколько их детям. Женщины, зарабатывая больше мужа, полагают, что они в состоянии содержать и себя, и ребенка. Конечно, в материальной зависимости жены от мужа нет ничего хорошего. Но и переоценка материального фактора в ущерб семейным взаимоотношениям, пренебрежение своими обязанностями жены и матери вряд ли можно оправдать.

Женщина, решившись на развод, так как ей семейная жизнь кажется невыносимой, оправдывает свое решение тем, что ребенку так будет лучше и спокойнее жить, чем расти в атмосфере постоянных семейных скандалов, когда родители считают, что они «не сошлись характерами», что воспитание в такой семье оказывает еще более пагубное действие на психику ребенка, чем жизнь без отца, поэтому лучше разойтись с мужем.

В чем-то, может быть, и спокойнее, поскольку ребенок не будет видеть, как папа с мамой ругаются, кричат и оскорбляют друг друга.

Однако женщинам стоит задуматься, почему возникла такая ситуация, когда совместная жизнь стала невыносимой, почему стали постоянными конфликты, почему ребенок растет в такой атмосфере.

В этой главе мы не рассматриваем такую причину, как пьянство мужа, ей посвящена отдельная глава. Здесь имеются в виду те семьи, в которых возникают проблемы из-за того, что жена переоценивает значение своей самостоятельности и независимости от мужа, но забывает о своей самой важной обязанности — обязанности матери.

Почему же сама женщина не сумела создать в семье нормальные эмоциональные отношения, ведь семейный микроклимат в наибольшей степени зависит от жены? А в этом вина, в первую очередь, самих женщин, хотя сами они этого никогда не признают, во всем обвиняя мужа, видя в нем множество недостатков и не замечая своих.

Мужчины не любят скандалов и по возможности стараются их избежать. Инициаторами семейных сцен в подавляющем большинстве случаев являются женщины. Однако сами женщины считают, что виноват муж, так как именно его недостатки приводят к конфликтам.

Но любой конфликт можно разрешить по-разному. С помощью скандалов он вряд ли разрешится. Скорее наоборот. Взаимное недовольство друг другом и взаимное непонимание будет только нарастать, и чем чаще семейные сцены, тем быстрее ухудшаются отношения.

Нисколько не оправдываю наших мужчин в целом, некоторым из них еще далеко не только до совершенства, но и просто до того, чтобы называться настоящим мужчиной. Совершенно согласна с мнением, что в общей массе мужчины более эгоистичны, чем женщины, и более ленивы, больше любят собственные удовольствия и свои привычки, чем обязанности, что в нашей трудной теперешней ситуации мужчины чаще, чем женщины, ведут себя пас-

сивно и вместо того, чтобы стараться «выжить» и нормально содержать свою семью, начинают ныть и жаловаться, а женщины стараются изо всех сил, чтобы продержаться и прокормить детей любыми способами, не брезгуя никакой работой, так как в отличие от мужа они не могут лежать на диване и жаловаться, когда дети голодные.

Женщины более гибкие, чем мужчины, и лучше приспосабливаются к новым, даже тяжелым условиям. Они больше ощущают ответственность за детей и не могут себе позволить распускаться и плыть по течению. И среди «челноков», и среди продавцов на оптовых рынках больше женщин, чем мужчин, а многие имеют высшее образование. Женщины идут в гувернантки, экономки в семьи «новых русских», меняют профессию, соглашаются на любую работу или подработку.

Не потому женщины бросают прежнюю работу, если на эту зарплату не прокормишь детей, что им самим новый способ зарабатывать деньги больше нравится, а потому, что у них нет другого выхода.

А многие мужчины с высшим образованием считают «ниже своего достоинства» торговать или сменить профессию на менее престижную, но зато более высокооплачиваемую.

В современных семьях бывают и такие ситуации, когда муж получает на своей работе мизерную зарплату, которую ему даже на себя не хватает, а весь семейный воз тащит на себе жена, кормит не только детей и себя, но и своего мужа.

Бывает, что муж теряет работу, несколько месяцев ищет новую, а потом сдается и сидит дома, ожидая неизвестно чего. Вряд ли к нему кто-то придет домой, чтобы предложить престижную высокооплачиваемую работу по его специальности. На что он надеется? На правительство? Вряд ли. Скорее всего, на жену или на «авось».

Нисколько не осуждаю женщин, которые бьются, чтобы заработать, а муж пассивен и «сидит на шее у жены», когда они решают, что кормить такого «нахлебника», который палец о палец не ударит, чтобы что-то изменить, — это значит, лишать необходимого своих детей. «Чем такой муж — так лучше никакого», — сказала одна мать своей дочери в аналогичной ситуации.

Если уж очень плохо жили или плохо расстались, тогда в душе ничего, кроме ненависти и презрения, не остается.

Клинический пример

Кира Н., 39 лет, образование высшее, замужем была дважды, разведена, детей нет.

Со вторым мужем, Олегом, Кира познакомилась, когда она еще была в первом браке. Ее первый муж пил, изменял ей, она его очень любила, но понимала, что с ним пропадет. Когда она видела его пьяную бессмысленную улыбку, в ней нарастала волна злобы и даже ненависти. Однажды Кира схватила кухонный нож и бросилась на мужа, но он перехватил ее руку, и она лишь слегка его поцарапала.

Кира понимала, что рано или поздно все кончится трагедией. Она очень темпераментная и вспыльчивая, но только в ответ на сильные раздражители. В обычной жизни это приятная, обаятельная женщина, у нее много друзей и поклонников.

С Олегом она познакомилась у своей приятельницы, и он влюбился в нее с первого взгляда. Он пошел ее проводить, и их видела соседка Кире, которая рассказала об этом ее мужу. В тот день муж был трезв и потребовал у нее объяснений. Хотя с Олегом, кроме единственной встречи, у Кире еще

ничего не было, она сказала мужу, что у нее есть постоянный любовник и она намерена развестись. Муж возражал, но Кира понимала, что если сейчас не решится на развод, то дальше будет еще хуже. Муж ушел пьянствовать, а Кира осталась дома.

Олег позвонил ей сразу после ухода мужа, и она согласилась с ним встретиться. Она была грустной, Олег удивился и спросил, что произошло, не обидел ли он ее чем-нибудь. Кира была так расстроена, что неожиданно для самой себя все рассказала почти незнакомому человеку.

К ее удивлению, Олег очень обрадовался. Он думал, что Кира счастлива в браке, любит мужа, так как при первой встрече она тактично отклонила его ухаживания и не дала ему никаких надежд на продолжение отношений, а теперь у Олега появилась надежда. Он сразу предложил ей выйти за него замуж, обещал, что никогда не огорчит ее и всегда будет бережно к ней относиться.

Кира и в первый раз вышла замуж без длительного обдумывания, так же легко согласилась и во второй раз. Олег ей нравился, он был красив, высок и строен, производил впечатление порядочного и надежного мужчины, и, хотя Кира не испытывала к нему горячей любви, она решила, что это та спасательная соломинка, за которую ей нужно ухватиться.

Детей от первого брака у Киры не было, поэтому развод она оформила уже через месяц, а через три месяца стала женой Олега. Квартиру она оставила первому мужу. У Олега была своя однокомнатная квартира.

Хотя она вышла замуж без любви, вначале они оба были счастливы в браке. Олег очень любил ее, носил на руках и в прямом, и в переносном смысле. Он предугадывал все ее желания, любил делать ей подарки, редко приходил домой без цветов. Все подружки Киры завидовали ей и грозились «отбить» красавца мужа, а Кира только смеялась. Олег хорошо относился к ее подругам, но других женщин, кроме Киры, для него тогда не существовало.

Материально они тоже жили хорошо. Олег работал в престижном учреждении руководителем отдела, Кира защитила кандидатскую диссертацию, стала доцентом кафедры. Но детей у них не было. Поначалу они об этом не печалились, жили весело, у них было много друзей, они ездили отдыхать на дорогие курорты, оба много работали.

В 32 года у Киры было первое маточное кровотечение, она лежала в больнице и у нее диагностировали эндометриоз. Она долго лечилась, но кровотечения стали частыми и через несколько лет встал вопрос об ампутации матки, так как она каждый раз теряла очень много крови и подолгу лежала в больницах. Затем ее прооперировали.

На шестом году брака Олег стал часто задерживаться по вечерам и приходил поздно. Кира полагала, что он занят на работе, и ни о чем не беспокоилась. Она часто болела, ездила в санатории, Олег стал ездить в отпуск один. В гости они тоже стали ходить реже.

Однажды, вернувшись из санатория, Кира по многим мелочам поняла, что в доме в ее отсутствие бывала женщина, и спросила об этом Олега. Он не стал отрицать, что у него есть другая, они встречаются около года, и стал оправдываться тем, что из-за того, что Кира часто болеет, у них давно нет сексуальных отношений, поэтому он завел любовницу. Но уверял, что это только для секса и он по-прежнему любит Киру. Кира не упрекала его, так как понимала, что в чем-то он прав.

Она уже оправилась после операции и попыталась сама проявить активность по нормализации их интимной жизни. Но в первый же раз у Олега ничего не получилось. Кира не стала на этом фиксироваться, объяснив это

тем, что у них давно не было интимных отношений и Олег отвык от нее. Когда она еще несколько раз пыталась проявить активность, Олег молча уклонялся и говорил, что он устал или хочет спать.

Он по-прежнему часто задерживался по вечерам, и Кира поняла, что он продолжает встречаться со своей любовницей.

Кира была прямым и бесхитростным человеком и сама заговорила с Олегом о том, что если он ее разлюбил, то нет смысла продолжать семейную жизнь и надо расстаться. Но Олег не хотел развода. Только позже Кира поняла, что это было связано с его работой, — он был членом партии, выезжал в заграникомандировки, и в случае развода это могло отразиться на его карьере.

Но такая жизнь ее не устраивала, и Кира стала требовать, чтобы Олег порвал со своей любовницей, или она подает на развод.

Последние два года их семейная жизнь превратилась в сплошные скандалы. Кира не понимала тогда, почему Олег упорно не хочет развода.

Он уже не любил ее, и его отношение к ней резко изменилось. Олег почти не разговаривал с Кирой или отвечал нехотя, сквозь зубы, часто раздражался. Он злился из-за того, что Кира часто работала ночами, говорил, что она мешает ему спать, вечером его раздражал стук пишущей машинки, на которой печатала Кира, но ночью она не печатала, чтобы не беспокоить мужа. Если она работала, а ужин не был готов, он, хлопнув дверью, уходил ужинать в ресторан.

Раньше он часто заезжал за ней на машине, чтобы отвезти домой, а в последние годы машиной пользовался он один. Он перестал привозить продукты, как прежде, мотивируя тем, что ему некогда заезжать в магазины. И хотя Кире было противопоказано поднимать тяжести, ей приходилось самой закупать продукты и таскать домой тяжелые сумки.

Кира открыла в муже то, чего не видела раньше. Он любил «пустить пыль в глаза», делать широкие жесты на публику, хвастался своими достижениями, но это было сплошное позерство. В душе он был трусливым, мелочным и жадным. Свою зарплату он не тратил, а копил, а все для дома покупала Кира. Ее это не тяготило, так как она хорошо зарабатывала, но его жадность ее корбила.

Когда все же Кира твердо поставила вопрос о разводе, началась самая неприятная полоса их отношений. Олег заявил, что он категорически против развода, но если Кира на этом настаивает, то это обрушит его карьеру, и ему придется уйти с этой работы, поэтому он требовал, чтобы «в виде компенсации» квартиру и машину Кира оставила ему. Мотивировал он это тем, что квартира принадлежала ему до их брака, а Кира «пришла на все готовое». Машину он привез из заграницы, поэтому он считал, что она тоже принадлежит ему. Он больше Кире зарабатывает, и все, что они покупали, в большей мере оплачено им, так как Кира, по его мнению, «транжирка», и все, что сама зарабатывала, тратила на свои наряды и развлечения.

Их споры по этому поводу были крайне тягостны для Кире. В отличие от Олега, она не была мелочной, и хотя ее мать категорически отговаривала ее, но Кира после развода все оставила мужу, забрав только одежду и свои книги.

Все подруги удивлялись, почему она так поступила, ведь по закону супругам все принадлежит поровну, но Кира говорила, что ее «просто тошнит» от этого дележа и жадности Олега, и единственное, о чем она мечтает, — больше никогда его не видеть и не слышать о нем.

Первое время Кира жила у матери, потом купила однокомнатную квартиру. Замуж она больше выходить не хочет, говорит, что «сыта по горло се-

мейной жизнью». Единственное ее горе — то, что у нее нет детей и нет шансов стать матерью. У нее есть двое племянников — сыновей ее младшего брата, и она их очень любит. О бывшем муже она говорит с нескрываемым отвращением.

Во время развода в поведении и мужа, и жены может проявиться все самое плохое. Может быть, эти черты никогда бы не проявились, если бы не развод. Но в ситуации развода каждый «тянет одеяло на свою сторону», особенно когда касается раздела квартиры и имущества. Тут могут быть совершенно неожиданные поступки у внешне благополучных, респектабельных и интеллигентных людей.

Как-то в газете я прочла слова одной старушки, которая от скуки все свое свободное время проводила в зале суда на бракоразводных процессах, и с жадным любопытством человека, не имеющего своей личной жизни и поэтому живущего чужой трагедией, говорила: «Это так интересно, когда разводят! Но самое интересное, когда муж и жена начинают делить ложки!» Наверное, под «ложками» она подразумевала имущество разводящихся супругов. И здесь действительно бывают ■ комические, и трагические, и просто некрасивые ситуации.

Клинический пример

Вика Т., 30 лет, образование среднее, разведена, дочери 11 лет.

Замуж вышла в 18 лет, ее муж был старше ее на 10 лет. Через год родила дочь. Вика никогда не работала, у нее даже не было специальности, так как она вышла замуж сразу после школы. Но муж хорошо зарабатывал, у него была квартира, и они ни в чем не нуждались.

Мужа она не любила, но семейная жизнь ее устраивала. Ее родители жили в соседнем доме — после рождения внучки они поменяли свою квартиру, чтобы жить поближе и помогать Вике по уходу за ребенком.

Муж часто бывал в командировках или задерживался на работе, а Вика оставляла ребенка с матерью и могла развлекаться. У нее было много любовников, материально она была обеспечена, хорошо одета, у них была машина, но муж водить не любил, и пользовалась машиной Вика. В целом она была довольна своей жизнью.

У нее был длительный роман, но ее любовник был женат и разводиться не собирался, хотя Вика была не прочь выйти за него замуж. Они встречались три года, а затем жена узнала об их отношениях и сама подала на развод. Вика решила не терять времени и тоже объявила мужу о разводе. В последние годы у них с мужем уже не было никаких отношений, и он не возражал против развода.

Все перипетии своего развода и «раздела имущества» Вика обсуждала со всеми друзьями, подругами и любовником. По ее словам, она не ожидала, что муж будет таким мелочным. Он хотел поделить квартиру, книги и обстановку, но оставлял Вике машину. Она возмущалась, какой ее муж жадный и меркантильный, а она считала его интеллигентным человеком.

Их развод и «дележ имущества» длился почти два года. Когда одна из подруг Вики пришла к ней после развода, она обнаружила, что и книги, и обстановка остались на своих местах. Кроме того, у Вики остались и квартира, и машина. Однако благодаря ее постоянным жалобам на мужа, у всех друзей сложилось мнение, что Вика — широкая душа, бескорыстная и не меркантильная, а ее бывший муж — мелочный и жадный. Только одна из ее подруг как-то сказала: «Умеют же устраиваться некоторые — ни единого

дня не работала, все заработал муж, все считают, что он у нее все отнял, а она осталась при всех своих интересах». Но любовник на ней так и не женился. Со временем Вика нашла «богатого старичка» и вышла за него замуж. Она переехала к нему, а свою квартиру сдает и ждет не дождется, когда останется богатой вдовой.

Во время развода каждый супруг считает, что он прав. Чаще всего мужу приходится уходить из дома, но он считает, что он вложил немало труда в создание материальных благ, ему тоже надо где-то жить, на чем-то спать, с чего-то есть. Жена считает, что, поскольку она остается с ребенком, ей нужна и квартира, и обстановка, и средства на содержание ребенка. И она, безусловно, права. Рушить привычное семейное гнездо на глазах у ребенка — это значит создать почву, на которой у ребенка сформируется невроз.

Клинический пример

Алена и Сергей, прожили в браке 9 лет.

Первые годы у них были хорошие отношения, у них двое детей. Но затем они стали часто ссориться по пустякам. Сергей по характеру раздражительный, вспыльчивый, если зол, то может даже ударить жену. Она бурно реагирует на это, несколько раз они расходились, но обычно Алена первой шла на примирение, так как дети плакали и скучали без отца, он их любил и никогда не повышал на них голоса.

Иногда оба «погуливали» на стороне, но им удавалось скрывать свои интрижки. Но однажды Сергей совершенно случайно увидел Алену в машине ее приятеля. Именно с этим приятелем у Алены не было никаких отношений, они были просто друзьями, но Сергей не поверил.

Он стал постоянно устраивать ей сцены ревности и следить за женой. Сергей мог неожиданно прийти к ней на работу, чтобы проверить, на месте ли Алена. Или говорил, что едет в командировку, но мог неожиданно нагрянуть домой. Но у Алены не было любовника, и Сергею «поймать» ее не удавалось. Тем не менее он не успокоился и продолжал за ней следить.

Из-за подозрений мужа они все время ссорились. Сергей мог неожиданно выхватить телефонную трубку у Алены, чтобы проверить, с кем она разговаривает, обшаривал ее сумочку и ее белье. Обнаружив, что она купила красивое нижнее белье, он закатывал ей сцену, что она купила его для любовника.

Их скандалы отразились на психике детей. Они пугались и плакали, когда родители ссорились, старшая дочь цеплялась за них и, плача, умоляла их помириться. Когда во время очередной ссоры Сергей ударил жену по лицу, а Алена расплакалась, девочка выбежала из своей комнаты и набросилась на отца, пытаясь ударить его своими маленькими кулачками и требуя, чтобы он не обижал маму.

Муж грозил, что заберет детей, и однажды действительно увез их. Алена долго не могла их разыскать, потом все же нашла детей на квартире приятеля Сергея. Младшая дочь была простужена, кашляла и лежала с температурой. Возмущенная Алена заявила, что она немедленно подает на развод, так как Сергей «помешался на своей ревности» и из-за этого калечит детей.

Алена подала заявление, но Сергей не хотел развода. Во время судебного заседания он обливал жену грязью, рассказывал, какая она плохая мать, якобы бросает детей ради встреч с любовником, перечислял всех ее мнимых любовников и «признаки измен». Судья несколько раз откладывала решение, призывая супругов к примирению.

Сергей обещал, что не будет больше ревновать и оскорблять жену, они некоторое время жили вместе, но потом опять все повторялось.

В конце концов Алена твердо решила развестись. Но Сергей повел себя неожиданно. В отсутствие Алены он привел домой оценщика и тот оценил все их имущество. Сергей составил «калькуляцию», в которой было перечислено все, включая табуретки, посуду, постельное белье, шторы на окнах, одежду и все прочее. Он указал первоначальную стоимость всех вещей, и у него получилась внушительная сумма. Сергей заявил, что оставляет все это «имущество» жене, но на эту же сумму требует «своей доли». Конкретно это выражалось в том, что либо они разменивают квартиру, либо квартира остается Алене, а она ему выплачивает деньги, чтобы он мог купить однокомнатную квартиру. Кроме того, он забирает машину, так как все остальное «имущество» он оставляет Алене.

Алена, увидев его «калькуляцию» с ценой каждой вещи, сначала рассмееялась, сказав, что пусть Сергей забирает это «имущество» себе, раз он его так высоко ценит, а ей останется квартира. У них была небольшая двухкомнатная квартира со смежными комнатами. Разменять ее можно было только с большой доплатой, в этом случае у Алены могла быть однокомнатная квартира, а у Сергея комната в коммунальной квартире. Но поскольку у Алены денег на доплату не было, то их квартиру можно было разменять лишь на две комнаты в коммунальной квартире, а Алену с двумя детьми такой вариант не устраивал. Кроме того, машину Алене подарил отец, она принадлежала ей по дарственной и поэтому разделу не подлежала. Она была согласна, чтобы Сергей забрал машину ■ «имущество по калькуляции», но оставил ей с детьми квартиру. Но Сергей не соглашался, его устраивал только его вариант.

Они продолжали жить в той же квартире, Алена была в одной комнате с детьми, а Сергей занимал вторую комнату. Со временем их совместная жизнь стала просто невыносимой. Сергей постоянно донимал жену своими требованиями, спорил и скандалил, дети плакали. Алена даже не могла спрятаться от него, так как она с детьми занимала проходную комнату, а вторая была слишком маленькой, чтобы поставить там кровати дочерей и софу для Алены.

Как говорит Алена, Сергей «взял ее измором». Она согласилась на все его требования, лишь бы он ушел. Он настоял на письменном «соглашении», которое заверил нотариально. Он даже не верил Алене, боясь, что она передумает и не даст ему всего, что он требовал. Алена подписала все документы, но настояла, чтобы он в тот же день убирался из квартиры и отдал ей ключи. Он собрал свои вещи, отдал ей ключи от квартиры и ушел.

Она заняла деньги у матери и своих друзей и отдала Сергею немалую сумму для покупки однокомнатной квартиры ■ переоформила на него машину.

Но оказалось, что он и здесь схитрил, сделав себе копии ключей. В ее отсутствие он приходил в квартиру Алены и брал разные вещи. Однажды она пришла с работы раньше и застала его в квартире. Он уже приготовил посуду, постельное белье, книги, часть уже отнес в машину. Алена онемела от такой наглости, а Сергей, как ни в чем ни бывало, заявил, что ему тоже надо на чем-то спать и с чего-то есть.

Алена с отвращением сказала ему, чтобы он забирал все, что считает нужным, но сразу, чтобы он больше не смел появляться в ее квартире. Он еще долго собирался, брал то одно, то другое, пока Алена не выпшвырнула ему все требуемое на лестничную площадку. Только после этого он ушел.

Алена сменила дверь на металлическую ■ поменяла замки. Но Сергей до

сих пор прописан в ее квартире, так как он живет у любовницы, и деньги, которые ему дала Алена на приобретение квартиры, истратил. Алена живет под угрозой того, что он может когда-нибудь предъявить претензии на жилплощадь, а у нее нет никаких юридических документов, что она полностью с ним расплатилась.

Но все же как бы ни было тяжело, милые женщины, давайте рассмотрим, что будет дальше, когда вы разведетесь, какие бы причины ни привели вас к такому решению. Если у вас нет детей, то вам гораздо проще. Но все же в большинстве семей при достаточном стаже семейной жизни дети есть.

Все сказанное обращено к тем женщинам, которым сейчас нелегко в их семейной жизни, и они подумывают о разводе. Тем женщинам, которые уже давно развелись, помочь труднее, но эта ситуация тоже не безнадежна.

Сама по себе ситуация развода — достаточно тягостная и является тяжелой травмой для обоих супругов. Но после развода наступает другой период, не менее тягостный для обоих.

Муж чувствует пустоту и одиночество, скучает без детей, которые остались с женой. Некоторые мужчины после развода вначале радуются своей новой «холостяцкой» жизни и свободе, но обычно долго не выдерживают одиночества и находят себе подругу.

Разведенный мужчина — лакомый кусок для многих охотниц выйти замуж. Это не старый холостяк, с которым трудно будет ужиться, у разведенного есть опыт семейной жизни, он привык к присутствию рядом женщины и бытовой устроенности, привык к более или менее регулярным интимным отношениям и при этом он зол на жену, поэтому это легкая добыча для других женщин.

Как показывает статистика, мужчины после развода довольно быстро находят новую подругу и уже вскоре снова женятся, хотя сразу после бракоразводного процесса они давали себе слово никогда больше не жениться. Но их слова часто расходятся с их действиями.

И очень часто новая жена ничуть не лучше прежней, а бывает, что и хуже. Нередко она похожа на его первую жену, и все последующие жены тоже на нее похожи, и внешне, и по характеру. Так стоило ли разводиться?

Немалую роль в этом играют бытовые проблемы. Какими бы плохими не были отношения с прежней женой, но именно она готовила обед, мыла посуду и стирала рубашки, а не муж. Посмотрев на гору консервных банок на кухне и гору грязного белья в ванной, новоявленный «холостяк» с тоской думает о том, что теперь все придется делать ему самому. Если не было опыта длительной холостяцкой жизни до свадьбы, то для многих мужчин быт становится непреодолимой проблемой. Но не только в этом дело, конечно.

Женатый мужчина привык ощущать рядом присутствие женщины. Даже если они частенько ссорились с женой, но не всегда же они только ссорились. Она была рядом, лежала рядом, и тогда это его, может быть, даже раздражало. А потом присутствия женщины стало не хватать.

Многие мужчины после развода пускаются в бесконечные любовные авантюры, часто меняя любовниц. Некоторым нравится такая «холостяцкая» жизнь и такая желанная прежде свобода.

А некоторых начинает тяготить. Менять часто любовниц, привыкать к новой женщине, ее характеру и привычкам становится обременительным.

Многие мужчины убеждаются, что по сути все женщины одинаковы. Вначале есть эффект новизны, женщина интересна и как новая сексуальная партнерша, и как личность. Со временем эффект новизны утрачивается, женщина заявляет свои права, становится собственницей, начинает обустривать

быт, и, по сути дела, это те же семейные отношения, только неофициальные. И рано или поздно мужчина решается на новый брак.

Проходит какое-то время, пока женщина придет в себя после развода. Как бы она ни успокаивала себя, как бы ни «накручивала» свою злость и обиду на бывшего мужа, стремясь уверить всех своих друзей, родных и, в первую очередь, себя, что поступила совершенно правильно, и в конце концов внушает это самой себе, но все же одной первое время ей трудно.

Какой бы муж не был, но он был рядом. Может, и ссорились, но ведь бывало по-разному, не целыми же днями ссорились, бывали и примирения, и спокойные дни. А после развода и вечером после работы одна, и ночью одна. Дети, конечно, отвлекают от одиночества, но полностью заменить присутствие человека, с которым было прожито немало лет, дети не могут.

Не всегда остается в памяти все только самое плохое, бывают и хорошие воспоминания — как первый раз встретились и познакомились, как он ухаживал, как бегали на свидания, как родился ребенок. Остаются фотографии, на которых они молодые, беззаботные и смеющиеся, смотрят друг на друга влюбленными глазами. «Куда все это делось, — спрашивает себя женщина, — почему мы (или он) так изменились, почему ничего не сделали, чтобы удержать свою любовь?!»

Бывает, что женщина даже сожалеет, что поспешила с разводом, можно было попытаться что-то исправить, прийти к взаимопониманию.

Большинство жен интересуется, как теперь живет бывший муж, есть ли у него женщина. Многие говорят своим подругам, что муж не хотел развода, он по-прежнему любит, это она сама его бросила. Если муж тоже одинок, то это как бы подтверждает ее слова.

Многие женщины, даже не мстительные, хотели бы, чтобы муж тоже был одинок и тоже страдал. В такой ситуации есть шанс, что все еще вернется, они помирятся и снова будут вместе, поняв свои ошибки и постаравшись начать жить заново.

Но если женщина узнает, что бывший муж не стал долго горевать и быстро обзавелся подругой — а именно так чаще всего и бывает, — то это сильный удар, болезненный для ее самолюбия. Внешне она старается не подавать виду и никому не показывать, как больно ее это задело, но лишь подушка является свидетельницей ее слез и обиды. Женщина может «встать в позу» и никогда не будет искать примирения.

На людях женщина делает вид, что ей все равно, бывший муж ей совершенно безразличен, но чаще всего она кривит душой и выдает желаемое за действительное. К человеку, с которым прожито много лет, невозможно относиться равнодушно. Можно на него сердиться, можно его ненавидеть, но можно даже любить, внушая себе, что он безразличен. Редко кто из женщин относится совершенно безразлично к бывшему мужу.

Есть женщины, которые после развода никогда повторно не выходят замуж, но не из-за собственного нежелания, а в связи с какими-либо обстоятельствами, не найдя человека, который отвечал бы ее представлению о спутнике жизни или не желая навязывать своему ребенку отчима и всецело отдавая себя его воспитанию.

Но даже если женщина заявляет, что ей лучше жить без мужа, подсознательно каждая ищет постоянных, устойчивых отношений с мужчиной.

Есть женщины, которые не могут оставаться одинокими и ищут спутника, даже если не на всю жизнь, то хотя бы способного временно избавить ее от одиночества. Женщине труднее повторно выйти замуж. Разведенных женщин сейчас много, но много и свежих юных девушек, не обремененных детьми и не замученных бытовыми проблемами.

Где женщина может познакомиться с мужчиной? На работе один и тот же коллектив, и не всегда там есть подходящая кандидатура. Или немолодые, или женатые, или неинтересны как мужчины. Она уже не так молода, чтобы посещать дискотеки, где молодая девушка может познакомиться с юношей.

Прежние друзья, к которым они ходили вместе с мужем, перестают приглашать в гости. Замужние женщины не любят приглашать одиноких женщин, которые могут представлять для них потенциальную угрозу соперничества.

Брачные объявления тоже многих не привлекают, так как психологически многие женщины не могут решиться на встречу с совершенно незнакомым человеком, о котором известны только самые общие сведения.

Некоторые разведенные женщины принимают приглашения на вечеринки в надежде найти в компании спутника жизни. ■ далеко не всегда такими спутниками бывают трезвенники.

Бывает, что после развода женщина начинает выпивать, иногда в компаниях, иногда с любовником, а иногда и одна.

Распространенность ■ дозволенность приема спиртного касается и взаимоотношений между мужчиной ■ женщиной. При опросах подавляющее большинство женщин отвечает, что не может представить себе сексуальных отношений с новым партнером без совместной выпивки. Этот стереотип совместного употребления спиртного может закрепиться, и в будущем, когда они уже достаточно хорошо знают друг друга, их встречи неизменно сопровождаются приемом алкоголя.

И многие женщины начинают выпивать в компании со своим сожителем.

Чем ближе к тридцати годам, тем меньше у женщины шансов выйти замуж. По данным социологов, у тридцатилетней женщины шансов выйти замуж в десять раз меньше, чем у 25-летней. В такой ситуации выбор у разведенной женщины с ребенком невелик.

Чем больше времени она остается одинокой, тем больше риск, что она повторно ■йдет замуж за первую же более-менее подходящую кандидатуру. И нередко второй муж ничем не лучше первого, а то и хуже.

Есть такая притча. Женщине не нравилось, что ее муж курил. Она с ним развелась и вскоре вышла замуж за другого, который не только курил, но и пил. Ей это тоже не нравилось, и она развелась и вышла замуж за третьего, который пил, курил и изменял ей. Она и с ним развелась и вышла замуж в четвертый раз. Ее последний муж пил, курил, изменял и бил ее. Она успокоилась, и прожила с ним до старости.

Клинический пример

Наталия Ш., 40 лет, образование высшее, во втором браке, в настоящее время не работает.

Первый раз вышла замуж в 20 лет по любви. Муж был старше на 5 лет. Первые годы жили хорошо, потом стали ссориться. Наталия и сама не знает, почему возникали эти ссоры, — казалось бы, начиналось с пустяка, но разжиганий, потом подолгу дулись и не разговаривали. Несколько раз Наталия уходила от мужа, потом они мирились, и она возвращалась.

Наталия считала, что муж эгоист, но сама она не меньшая эгоистка. Она любит веселую жизнь, компании, любит флиртовать с мужчинами, кокетничать. Но мужу она не изменяла, он ей тоже не изменял. Но он не любил шумных компаний. Он совершенно не пил, и в пьющей компании ему было скучно. Наталия выпивала, но немного, больше для веселья и настрое-

ния. Но в состоянии опьянения она порой становилась неуправляемой, требовательной, скандальной. По пустякам придиралась к мужу или начинала рыдать.

Вначале оба не хотели ребенка, так как у них не было своего жилья, они снимали квартиру и им приходилось часто переезжать. Но мать Наталии постоянно говорила ей, что уже пора стать матерью, хватит гулять и веселиться, пора и «остепениться».

В 25 лет Наталия родила сына. Но жить с маленьким ребенком по чужим квартирам им было трудно, и, когда сыну исполнилось полтора года, его забрала ■ себе мать Наталии, которая жила в Подмосковье. Муж возражал против этого, но она его не послушала.

Наталии хотелось прежней веселой жизни, но многие их друзья тоже обзавелись детьми, и компании собирались уже не так часто. Она познакомилась с девушкой, которая проходила у них студенческую практику, и стала бывать вместе с нею в студенческих компаниях.

Муж сердился, говорил, что Наталия «прожигает жизнь», избавившись от ребенка. Она отмахивалась от его упреков, они постоянно ссорились и в конце концов развелись.

Подруга Наталии закончила институт и уехала по распределению в другой город. Наталия осталась и без мужа, и без компании. Она работала заведующей библиотекой крупного учреждения, на работе коллектив был чисто женский. Посетители библиотеки были в основном женатыми солидными людьми, они говорили ей комплименты, ухаживали за ней. У нее было несколько любовников, но все они были женаты. Замуж выйти ей не удалось. Она жила у своей приятельницы, которая развелась ■ мужем, но вскоре повторно вышла замуж, и Наталии пришлось переехать. Жила то у одного любовника, то у другого, то у приятельницы. Сын оставался у матери.

В 32 года Наталия «отбила» поклонника одной из своих приятельниц. Он был музыкантом, много пил, но богемная жизнь ей нравилась. Она бывала на всех его концертах, любила «тусоваться» в артистической среде. Через полгода ее любовника положили в больницу с алкогольным циррозом печени. Наталия навещала его каждый день, готовила ему диетическую еду и преданно ухаживала за ним.

Когда его выписали, он был очень слаб и нуждался ■ уходе. Она стала преданной сиделкой. После работы она бежала на рынок, чтобы купить для него самые свежие продукты, и готовила ему то, что он мог есть, поскольку у него была строгая диета. Пить ему нельзя было категорически. Через некоторое время она переехала к нему и так ухаживала за ним почти два года, пока он не встал на ноги.

Он был очень капризным и эгоистичным, человеком настроения. То он был весел и полон идей, то впадал в «хандру» и тогда гнал от себя Наталию, называл ее «клушей» и «квочкой», кричал, что она надоела ему своей заботой и опекой, он свободный человек и не привык зависеть от женщины. Раньше он не был женат, жил с матерью и был очень избалованным и любовью матери, ■ вниманием женщин. Но Наталия совершенно переменялась. Обвиняя первого мужа в эгоизме и считая именно это причиной их развода, она безропотно терпела эгоизм ■ капризы своего сожителя.

Первое время, пока он болел, у них даже не было сексуальных отношений. Но он не спешил на ней жениться. Поженились они только через 5 лет.

В настоящее время она стала домохозяйкой. Вся ее жизнь — в обслуживании мужа. Сын по-прежнему у ее матери, Наталия даже и не заикается, чтобы забрать его к себе. А теперешний муж детей иметь не хочет. Он часто

уезжает на гастроли, и только тогда Наталия имеет возможность навестить мать и сына.

Она догадывается, что муж ей изменяет во время гастролей, но молчит и мирится с этим. Сексуальные контакты у них очень редки, Наталия полагает, что у него, помимо случайных интрижек, есть и постоянная любовница.

Муж не дорожит их отношениями, пренебрежительно относится к жене по принципу «поди, подай, пошла вон» и, если Наталия пытается его упрекать или протестовать, заявляет, что, если ее что-то не устраивает, он ее не удерживает.

Но идти ей некуда, у нее нет квартиры и средств к существованию. Ее место заведующей библиотекой уже занято, к тому же она понимает, что на свою зарплату она не сможет оплачивать квартиру, которую ей придется снимать. Поэтому она молчит и часто плачет от обиды, что она так преданно за ним ухаживала во время болезни, а теперь он с нею не считается. Но изменить что-то не в силах.

Однажды она встретила с бывшим мужем. Он давно женился, у него растет дочь, о прошлом не жалеет. Когда Наталия спросила, не хочет ли он, чтобы они снова были вместе, он сказал: «Нет». Больше они не виделись.

Наталия из приведенного клинического примера почти повторила сказанное в притче. Она считала первого мужа эгоистом, ущемляющим ее интересы, хотя ничего эгоистичного в его требованиях не было, а второй раз вышла замуж за настоящего эгоиста, для которого она всего лишь «нянька и домработница» и который совершенно не считался с ней как с личностью. Она и сама это поняла, но слишком поздно.

Если разведенная женщина выходит замуж за мужчину, который ранее не был женат, то у нее будет немало проблем. Возможно, он так долго не женился потому, что у него есть какие-либо сексуальные нарушения. Или за ним числится множество любовных романов, и ни один из них не закончился браком, так как этот мужчина не склонен к постоянству и верности. Тогда женщине придется страдать от его измен.

Чаще всего повторно женщина выходит замуж за разведенного мужчину, имеющего детей от первого брака, а это создает дополнительные проблемы. Вторым мужем может стать и пьющий мужчина.

Но кроме сложностей с новым мужем есть еще и такая важная проблема, как взаимоотношения ее ребенка с отчимом. Уставшая от одиночества женщина, цепляющаяся за последнюю надежду выйти замуж, старается не думать о том, как будет страдать ее ребенок. В первую очередь она решает собственные проблемы, как и при разводе с его отцом. А себя она успокаивает, что ребенок без мужчины в доме совсем «отбил от рук» и появление в семье отчима пойдет ему на пользу. Но ребенку не нужен посторонний мужчина, ему нужен его собственный отец. И тогда женщина будет меж двух огней, разрываясь между ребенком и новым мужем. В подавляющем большинстве случаев отношения с отчимом у детей не складываются. Более подробно эта проблема освещена в следующей главе.

Вот и получается, что менять мужа на еще более худшего — это значит приобрести новые проблемы не менее, а иногда и более драматичные, чем в первом браке. А стоило ли разводиться? У прежнего мужа есть как минимум два преимущества — во-первых, он отец ребенка, а во-вторых, женщина его уже знает — и его недостатки, и его положительные качества.

Поэтому если еще не прошло слишком много времени после развода, если разведенная женщина еще не нашла другого и бывший муж еще не женат, если отношения с мужем были не столь уж плохи, если они оба вели себя как

эгоисты, то, может быть, стоит попробовать все исправить и попытаться начать все сначала, учитывая все трудности жизни одинокой женщины и стараясь не повторять прежних ошибок?

И здесь многое зависит от женщины. Иногда первыми идут на примирение мужчины. Но все же, если женщина чувствует свое одиночество и сожалеет о разводе, именно она должна сделать первый шаг, не лелея свое самолюбие и не преувеличивая свои обиды.

Не забывайте, что особых надежд, что повторный брак с другим человеком будет удачнее первого, у вас нет, — как говорится, «шило на мыло менять — только время терять», а остаться на всю жизнь одинокой вы вряд ли хотите, даже если именно сейчас не намерены снова выходить замуж.

А кроме того, время работает не на вас. Годы уходят, чем дальше, тем сложнее выйти замуж. Мужчина может жениться в любом возрасте, а женщине, когда она теряет молодость и красоту, найти мужа труднее. Женщины тоже выходят замуж в любом возрасте, но нередко они соглашаются на брак с любым человеком, так как у них нет выбора. Пока вы будете обижаться на бывшего мужа и раздумывать, он может найти себе подругу и снова жениться.

Если в душе остались светлые воспоминания и сожаления, значит, у вас хватит сил и терпения, чтобы вновь попытаться построить взаимоотношения с мужем, уже на новом витке отношений, имея возможность сравнивать, как было одиноко врозь, а этот опыт поможет избежать повторения прошлых ошибок.

Можно попытаться переступить через свои амбиции и обиды и самой проявить инициативу. Для начала можно хотя бы пригласить бывшего мужа и поговорить с ним при ребенке, если он уже достиг подросткового возраста, или вдвоем, если ребенок еще маленький.

Возможно, мужу тоже одиноко, он скучает о ребенке и о вашей порушенной жизни, может быть, в глубине души он тоже сожалеет, но даже себе не хочет в этом признаваться. Если вы сами сделаете первый шаг к сближению, то вы избавите его от ущемленного самолюбия. Мужчины более самолюбивы, амбициозны, а женщине все же нужно быть более терпимой и уметь прощать.

Если вы еще полны обиды и не готовы к примирению, то хотя бы проанализируйте всю свою прошлую жизнь. Расчертите пополам лист бумаги, на одной стороне листа запишите все хорошее, что было в вашей жизни, а на другой — все плохое, а потом посмотрите, что получилось. Уже прошло какое-то время, может быть, некоторые ваши обиды утратили прежнюю остроту. Постарайтесь быть беспристрастной и сами проанализируйте свои результаты. Конечно, колонка, где «все плохое», будет длиннее, чем «все хорошее», — это естественно, раз вы не ужились вместе. Но если вам удалось преодолеть свои обиды и все же вспомнить и кое-что хорошее, что было с бывшим мужем, то, значит, надежда еще есть, значит, вы самокритичны и способны прощать.

Иногда для того чтобы понять свою неправоту, супругам действительно нужно расстаться на время, чтобы все трезво обдумать. Может быть, после разлуки с мужем вы многое пересмотрели в вашей прежней семейной жизни и теперь сможете стать более терпеливой.

Если вы это уже начинаете осознавать, то возьмите еще один чистый лист бумаги и постарайтесь честно и самокритично записать, в чем вы сами виноваты. В одной колонке запишите все свои недостатки и ошибки, а в другой — свои положительные качества. А теперь проанализируйте, что у вас получилось. Если перечень ваших «достоинств» гораздо длиннее, чем список ваших недостатков, то, значит, вы были неискренни и покривили душой. Или же вы

неспособны ■ самоанализу и самокритике, и вашему мужу было трудно с вами. Может быть, в разводе виноваты именно вы, а не ваш муж, хотя вы во всем вините его. Если вы даже сейчас, наедине с собой, не способны реально оценивать себя ■ свои недостатки, то, скорее всего, вы точно так же вели себя ■ с бывшим мужем, и он никогда не мог вас переубедить и «достучаться» до вас. Именно он от вас устал и уже не хотел бороться, чтобы сохранить ваш брак. И точно так же вам трудно будет с любым другим мужчиной, поскольку ваш характер — ваша беда.

Если же вы сумели честно взглянуть на себя как бы со стороны, глазами вашего бывшего мужа, и понять, что вы тоже далеко не идеальны, то это поможет вам попытаться наладить ваши отношения и впредь не повторять прежних ошибок.

Глубоко сочувствую женщинам, если их семейная жизнь не удалась, поскольку ■ жизнь с мужем тяжела, и развод сам по себе — тоже моральная травма.

Но наши женщины умеют быть терпеливыми и умеют прощать, они еще не настолько эмансипированы, чтобы ставить свою свободу и свои интересы превыше всего остального. Недаром русские жены очень высоко котируются среди западных мужчин. Такой душевной щедрости и теплоты, понимания ■ терпения мужчина никогда не найдет у западных женщин.

Разводом
это отразится
у взрослых
никакой perso
мама.
Дети не м
дителей, поэ
проблемы ож
Когда роди
по этому пов
стия.
Но бывает
ребенка, с к
этим самым
душу.
Самое глав
кими бы пло
бильной жизн
На ваш во
действительно
быть с обоим
Ребенок е
не может пред
Он может
настаивает,—
была добрее
меньше вним
Или наобо
его чаще руга
не ругает, по
воспитании.
Неужели р
вительно соот
он растерян
может сказа
Точно так
бишь — папу
ним проводит
звать в качест
их, хотя сам э
Душевное
рен. Вчера е
его утрат

Глава 30

РАЗВОД И ДЕТИ

Разводом супруги в первую очередь решают собственные проблемы. А как это отразится на ребенке, они думают в самую последнюю очередь.

У взрослых есть хотя бы надежда создать новую семью, а у ребенка нет никакой перспективы восстановить свою прежнюю семью, где есть и папа, и мама.

Дети не могут сами за себя постоять, они полностью зависят от своих родителей, поэтому давайте оставим «взрослые» проблемы и посмотрим, какие проблемы ожидают детей после развода родителей.

Когда родители разводятся, ребенка обычно никто не спрашивает, что он по этому поводу думает. Взрослые решают эту проблему сами, без его участия.

Но бывает, что эгоистичные или не очень умные родители спрашивают ребенка, с кем он хочет остаться, с папой или мамой, не подозревая, что они этим самым глубоко травмируют психику ребенка и вносят сумятицу в его душу.

Самое главное, запомните, что ребенок хочет быть и с папой, и мамой, какими бы плохими ни были отношения между ними. Это гарантия его стабильной жизни.

На ваш вопрос он может ответить все что угодно, но это не значит, что он действительно хочет остаться только с папой или только с мамой, — он хочет быть с обоими родителями.

Ребенок еще не осознает полностью смысла заданного вопроса и тем более не может предвидеть последствия развода родителей.

Он может сказать, что хочет остаться с мамой, если она особенно на этом настаивает, — просто для того, чтобы не перечить ей, или потому, что мама была добрее ■ внимательнее к нему, а папа последнее время уделял ему меньше ■ внимания.

Или наоборот, он может сказать, что хочет быть с папой, поскольку мама его чаще ругает за плохие отметки, шалости или испачканную одежду, а папа не ругает, потому что меньше бывает дома или не принимает участия в его воспитании.

Неужели родители надеются, что могут получить от ребенка ответ, действительно соответствующий его желаниям? Он еще пока ничего не понимает, он растерян и напуган. Он не знает, какого ответа от него ждут взрослые ■ может сказать первое, что ему придет в голову, или то, что от него ждут.

Точно так же ребенка ставят в тупик вопросы: «Кого ты больше любишь — папу или маму?» Он не умеет анализировать свои чувства. Тот, кто с ним проводит больше времени, а чаще всего это мать, — того он и может называть в качестве более любимого и более предпочитаемого, но он любит обоих, хотя сам этого может ■ не осознавать.

Душевное равновесие ребенка уже поколеблено, он уже ни в чем не уверен. Вчера еще были и папа, ■ мама, был их дом, его любимая комната или его угол с игрушками или письменным столом и книгами. А скоро этот мир может рухнуть.

К сожалению, большинство родителей не знает, насколько ранима и неустойчива психика ребенка. Не важно, какого он возраста. Пока он не стал совершеннолетним — он еще ребенок. Даже юридическое совершеннолетие не означает, что психика стала зрелой. В детском возрасте у ребенка свои трудности, он больше нуждается в заботе и внимании родителей. Но в подростковом возрасте трудностей еще больше — на неустойчивую психику подростка обрушивается и его собственный «гормональный бунт», связанный с периодом полового созревания, и многие проблемы окружающей жизни, к которым он еще не готов. Подросток нуждается в защищенности, поддержке родителей и уверенности в стабильности своего жизненного стереотипа ничуть не меньше, а может быть, и больше, чем маленький ребенок. Поэтому, употребляя здесь слово «ребенок», я имею в виду любой возраст, пока он не стал полностью самостоятельным.

Все дети, даже в благополучных семьях, чувствуют себя неуверенно в этом мире. Чувство уверенности и защищенности дает им только стабильность семейных отношений. В представлении ребенка должны быть и папа, и мама, и их привычная квартира, и любимый двор, и ребята со двора, с которыми он дружит, и прежняя школа, и те же одноклассники, к которым он уже привык и с которыми уже сложились определенные отношения.

А тут все разом на его глазах рушится — мама с папой расстаются, размещают квартиру, он не только лишается папы, но вынужден вместе с мамой переехать в другой район, в другую, гораздо меньшую квартиру, где у него уже не будет своей комнаты, пойти в новую школу.

Он лишается не только своей семьи, но и привычного круга общения. Это большое потрясение даже для взрослого человека. Но для ребенка — это такая травма, которую он не забудет никогда, даже если ничего не скажет об этом родителям. Это именно та почва и самая частая причина, почему у детей возникают неврозы, нарушения поведения и многие психические заболевания. А родители могут и не подозревать, какая драма разыгрывается в душе ребенка.

Это большое заблуждение взрослых людей, что ребенок все легко забывает. Только психиатры и психоаналитики знают, что дети ничего не забывают. Но родителям, на которых дети обижены, они ничего не говорят. Дети помнят даже то, что с ними было в 3–5-летнем возрасте. Это абсолютно точно. Они могут и сами этого не осознавать, поскольку большинство сведений уходит в подсознание и становится бессознательным — то есть неосознаваемым. Но потом, спустя много лет, все воспоминания всплывают. Бессознательное по-прежнему не осознается человеком как причина психических нарушений, но именно оно и является главной причиной. Многие психические заболевания уходят корнями в детство. Во время сеансов психоанализа, когда с помощью психоаналитика все бессознательное как бы извлекается из подсознания, становится ясно, что причиной психической болезни явилась психическая травма, перенесенная в детстве. А поскольку детство у ребенка связано с родителями, то именно они и являются виновниками этой психической травмы — не сознательно, а из-за своего эгоизма, фиксации только на своих проблемах и игнорировании интересов ребенка.

Родители в своей войне друг с другом не только причиняют ребенку моральную травму, но еще больше усугубляют ее, стремясь перетянуть его на свою сторону. Мама говорит ему, что папа плохой, а мама хорошая. Но ребенок не понимает, почему папа плохой, если он его любит. Он может согласиться, что, если папа ссорится с мамой, это плохо, но ведь он видит, что и мама ссорится с папой, и нередко она начинает придирается к нему первой.

Мама говорит, что папа их бросил, а папа к нему приходит и говорит, что

он его любит, будет с ним видаться и все равно остается его отцом и никогда не бросит.

Как может ребенок относиться плохо к папе, если тот его по-прежнему любит ■ внушает ему, что мама сама его выпнала и не хочет ■ ним жить?! Все путается у ребенка в голове — кто из них плохой, папа или мама. Он может даже занять враждебную позицию по отношению к матери, так как мама не разрешает папе приходить, и он приходит тайком, чтобы мама не узнала. Значит, мама плохая и она действительно прогнала папу и не хочет, чтобы папа с ними жил.

Ребенок не в состоянии понять проблем взрослых людей, у него есть только две категории оценки — плохой или хороший, любит или не любит. Взрослые могут признавать и полутона, а у ребенка все или белое, или черное. Дети все максималисты, они не признают компромиссов, они либо принимают, либо отвергают.

Как бы взрослые ни пытались объяснить ребенку свои проблемы, причину размолвки, он не в состоянии это осмыслить. Родители же не могут рассказать ему всего, тем более что они порой ■ сами не до конца понимают, в чем же суть их разногласий. На поверхности лежат их мелкие стычки и крупные ссоры, но что под этим пластом, почему это с ними происходит, родители порой и сами не понимают.

До развода, пока родители еще только выясняют отношения, ребенок находится между двух огней — мама старается сделать его своим союзником, а папа — своим.

При разводе уходящий из семьи отец хочет заручиться поддержкой ребенка, обещает, что будет видаться с ним, хочет, чтобы у ребенка сохранилось хорошее отношение к отцу.

Когда мужчина уходит из семьи, ему тоже нелегко привыкнуть жить в разлуке с ребенком. Но дома обиженная на мужа мама внушает ребенку, что папа их бросил, а папа говорит, что это мама его выпнала.

Ребенок опять меж двух огней. И тут ему еще тяжелее, так как папы дома нет, и понять, почему папа ушел и с ними больше не живет, ребенок не может. Даже подростки не могут понять всех причин развода родителей. Иногда они принимают сторону одного из них, и не обязательно, что сторону матери. Папы нет, ребенок по нему тоскует и может озлобиться на мать, считая ее виновницей того, что она лишила его отца.

Дети постарше многое понимают, но они не говорят этого родителям. Некоторые дети становятся скрытными ■ замыкаются в себе, не в силах простить родителей. Ведь дети, в отличие от взрослых, не способны прощать, так как многого из сложностей жизни еще не понимают. Они ничего не скажут, но в душе затаят глубокую обиду.

Другие дети молчат и ничего не рассказывают родителям о своих переживаниях потому, что видят, что взрослым не до них, что родители заняты своими проблемами.

Родители полагают, что если ребенок молчит, не плачет, не жалуется и внешне спокоен, послушен и правильно ведет себя, то с ним все в порядке. А на самом деле в душе ребенка могут быть самые разнообразные переживания — неуверенность в себе и в своей будущей жизни, страх, что прежняя устойчивая жизнь может разрушиться, если мама с папой все время ссорятся и что-то делают, и обида, что они заняты только собой, своими ссорами и делом, а на него не обращают внимания, и настоящая, недетская боль от предчувствия потери. Но родители об этом даже не подозревают. Им не до этого. Они выясняют отношения, кто больше виноват или кому что достанется после развода.

Клинический пример

Людмила Н., 28 лет, замужем, имеет сына.

У Людмилы хороший, любящий муж. Она тоже любит его. Но они часто ссорятся, и Людмила боится, что рано или поздно муж этого не выдержит и уйдет от нее. Во всем винит себя и свой характер.

Выяснилось, что в детстве, когда Людмиле было 9 лет, а ее младшей сестре 4 года, ее родители постоянно из-за чего-то ссорились. Она даже не знает, чего родители не могли поделить, так как те выгоняли детей в их комнату и закрывали дверь.

Дети слышали, как родители ругаются и кричат друг на друга, иногда мать выбегала на балкон и кричала, что она сейчас выбросится с пятого этажа. Отец ругался и тащил ее с балкона, называл «истеричкой» и «психопаткой», та его тоже обзывала, они бегали по квартире, оскорбляя друг друга, громко хлопая дверями.

Испуганные девочки сидели в своей комнате, младшая плакала, а Людмила прижимала к себе сестру и затыкала уши, чтобы не слышать криков родителей. Иногда мать, хлопнув дверью, уходила из дома, и ее не было по нескольку дней. Отец ходил потерянный, не обращал внимания на дочерей, сидел, обхватив голову руками и стонал, что это невыносимо и так дальше продолжаться не может.

Людмила жалела отца и возненавидела мать, которую считала виновницей всех скандалов. Ей очень хотелось подойти к отцу и утешить его, но она не смела.

Потом мать возвращалась, и Людмила со страхом ждала, что опять возобновятся скандалы. Через некоторое время все повторялось.

Однажды ее сестра болела и лежала с высокой температурой, а мать стала выговаривать отцу, что это он виноват, он забирал дочь из детского сада и не взял с собой зонт, поэтому они промокли и девочка простудилась. Отец что-то возразил, и они опять стали ссориться и кричать друг на друга.

В пылу ссоры оба даже забыли про больного ребенка. Они ссорились весь вечер, а когда девочка стала задыхаться, Людмила от страха даже не могла позвать родителей, которые продолжали кричать друг на друга. Она пыталась усадить сестру, но ничем не могла ей помочь. Наконец Людмила решилась и, выбежав из дома, позвонила в квартиру соседки, сказав, что ее сестра умирает. Та прибежала, но, услышав голоса родителей Людмилы из комнаты, спросила, почему же она не позвала их. Людмила разрыдалась и сказала, что она их обоих ненавидит, они ссорятся уже давно, а ее сестре плохо.

Соседка сама вызвала ребенку «скорую помощь», и, когда девочку увезли, сказала, что таких родителей надо лишать родительских прав.

Родители Людмилы опомнились и поехали в больницу к дочери. Девочка поправилась, но Людмила с тех пор практически не разговаривала с родителями. Она односложно отвечала на их вопросы и старалась побыстрее уйти в свою комнату.

Через год родители развелись. Дети остались с матерью. Замуж она больше не выходила. Но контакта с матерью у Людмилы не было. Мать пыталась задобрить дочерей, говорила, что отец ее разлюбил и бросил, а Людмила молча смотрела в сторону. Ее сестра росла пугливой, часто плакала, ночью Людмила брала ее к себе в постель, так как девочка часто просыпалась в слезах.

Отец иногда приходил, но не заходил в квартиру, а ждал детей во дворе, так как мать Людмилы запретила ему появляться дома. Он приносил им по-

дарки ■ сладости, говорил, что скучает о них. Если мать обнаруживала у дочерей его подарки, она начинала кричать, чтобы они не смели у него ничего брать, все отбирала ■ выбрасывала. О бывшем муже, отце Людмилы, она говорила только в оскорбительных выражениях, ■ этого Людмила не могла ей простить.

Отца Людмила жалела, иногда просила его забрать их к себе, но он грустно говорил, что ему самому негде жить, так как он оставил им квартиру и временно живет у друга. Через несколько лет он уехал в Киев, где жили его родители.

О детстве у Людмилы остались только тяжелые воспоминания. Хотя мать редко их ругала и скандалила после развода ей было не с кем, но Людмила ее тихо ненавидела. Она говорит, что придумала заклинание, чтобы мать умерла, и часто повторяла его про себя.

Закончив школу, Людмила уехала поступать в институт в другой город, лишь бы не жить с матерью. Она мечтала забрать к себе сестру, которая осталась с матерью, но она жила в общежитии, а сестра еще училась в школе.

В 20 лет Людмила вышла замуж. Поначалу семейная жизнь складывалась хорошо. Но когда у нее родился сын, к ним приехала ее мать вместе с сестрой Людмилы посмотреть на ребенка. Со слов Людмилы, ее будто подменили. Она стала напряженной, еле сдерживалась, чтобы не нагрубить матери, и ■ конце концов поссорилась с нею, и обиженная мать уехала, сказав на прощание, что Людмила «вся в отца», с таким же тяжелым характером, а отец искалечил ей всю жизнь. Людмила расплакалась и сказала, что это мать искалечила жизнь и отцу, и своим детям. На том они и расстались.

Людмила ходила подавленная, часто плакала. Муж не принял ее сторону и осуждал Людмилу, сказав, что она жестока к матери и таких слов нельзя было ей говорить. В ответ Людмила накричала на него, ■ они поссорились. С тех пор Людмила стала часто повышать голос на мужа по малейшему поводу. Муж вначале терпел, а потом сказал, что, возможно, мать Людмилы и права, у нее тяжелый характер. Разыгралась бурная сцена, Людмилу от обиды всю трясло, она кричала, что муж ничего не знает о ее детстве, а смеет ее осуждать.

Она сама тяготилась ссорами с мужем, периодически с ужасом говорила себе, что она полностью повторяет поведение своей матери и делает их семейную жизнь невыносимой. Она пыталась взять себя в руки и сдерживаться и это ей удавалось.

По настоянию мужа она помирилась с матерью, и та стала к ним приезжать. Но практически каждый раз Людмила ссорилась с матерью из-за какого-нибудь пустяка и они расставались обиженные друг на друга. После отъезда матери Людмила ходила взвинченная, раздражительная, цеплялась и к мужу, и к сыну, часто плакала.

Когда она поняла, что ее семейная жизнь под угрозой, она обратилась к психиатру.

На этом примере мы видим, какой неизгладимый след в душе пациентки оставили ссоры и развод родителей. Даже став взрослой, Людмила не избавилась от этого. И вместе с тем, как это часто бывает, она бессознательно копирует стереотип поведения матери. Она сама это понимает и страшится этого, но ее психика травмирована с раннего детства, и это негативно отражается и на ее взаимоотношениях с мужем. Она очень долго лечилась, поскольку психическая травма, перенесенная в детстве, а тем более причиненная не чужим человеком, а самыми близкими людьми — родителями, так глубоко укореняется, что человек долгие годы не может нормально реагировать на окружаю-

щее. Людмиле повезло, у нее хороший, добрый и любящий муж, который все понимает и терпеливо переносит. Он ей очень помог. Со временем у них все наладилось.

Есть миллионы людей, травмированных своими родителями в детстве, которые носят свою кровотокающую рану в душе всю свою жизнь и поэтому глубоко несчастны.

Некоторые дети не хотели бы оставаться с матерью, они мечтают, что отец заберет их к себе. Мама грустная или озабоченная, часто ругается или придирается, срывая на ребенке свое раздражение. Потом сама плачет и жалеет его. Но ребенок не прощает. А ушедший отец воспринимается совсем по-другому. Он приходит с подарками, ласкает и говорит, как он его любит и как скучает. И у ребенка формируется образ вечно озабоченной и раздраженной своими житейскими проблемами матери, которая ругает отца, и противоположный, идеализированный образ отца.

В нашей стране вопрос о том, с кем остаются дети, всегда решается однозначно, в пользу женщины. Поэтому никакой перспективы у ребенка остаться с отцом нет. Отец не может забрать ребенка к себе, ■ он винит в этом мать. И так же считает и ребенок. Многие отцы хотели бы забрать детей к себе, особенно сына. Но пол ребенка не имеет никакого значения. Отцы привязаны к дочерям еще больше, чем к сыновьям, так как девочки беззащитней и обычно больше любят отца, даже если он с ними бывает меньше, чем мать.

Но ни одна женщина не отдаст ребенка бывшему мужу. Бывает, что разведенная женщина даже тяготится детьми, если считает, что они мешают ей выйти замуж, но ни за что не отдаст их отцу, порой просто «назло», чтобы еще больше досадить бывшему мужу. Ребенок становится заложником уязвленного самолюбия разведенной женщины.

Некоторые разведенные женщины не столь эгоистичны и жестоки, но отказываются отдать ребенка бывшему мужу из-за того, что у него не устроен быт и он не сможет дать ребенку то, что может дать только мать. К тому же существует риск, что бывший муж рано или поздно вновь женится, а позволить ребенку жить с мачехой при живой матери не согласится ни одна нормальная женщина. Поэтому шансов остаться с отцом у ребенка практически нет.

Бывает, что ребенок живет на две семьи — по несколько дней и у матери, и у отца. Это тоже далеко не лучший вариант. И у матери, и у отца он не чувствует себя дома. В доме матери, когда уже нет отца, а тем более когда супруги после развода разменяли квартиру, все по-другому, ему нигде спрятаться, ребенок с трудом ко всему привыкает.

Ошибаются родители, когда думают, что ребенок быстро ко всему привыкнет. Дети очень консервативны, им нужна стабильность и привычный стереотип. Если стереотип жизни рушится, то для ребенка это большое потрясение. И к новому ему привыкнуть гораздо тяжелее, чем взрослому человеку. Тем более что это уже психически нездоровый ребенок из-за того, что родители ссорились до развода, а потом он живет в разлуке с отцом.

У такого ребенка есть как минимум невротические реакции, а иногда и сформированный невроз. То, что ребенок печален, грустит, становится молчаливым и замкнутым, мать объясняет какими-то внешними причинами и не понимает, что это проявление глубокой психической травмы и невроза.

Большинство детей после развода родителей меняются по характеру, замыкаются в себе, становятся скрытными, ничего не говорят родителям. Ребенок считает, что родители его предали, пренебрегли им, и не может им этого простить. Бесполезно у него допытываться, что с ним происходит, он все

равно ничего не расскажет, так как больше не доверяет взрослым. Он чувствует себя одиноким и брошенным.

Тем более что родители, занятые своими конфликтами, разводом, разделом имущества, своими обидами и проблемами, чаще всего не замечают, что ребенок изменился. Они надеются, что все это у него скоро пройдет, или объясняют нарушения поведения и утрату контакта с ребенком трудным возрастом, переходом в новую школу, периодом адаптации.

На невротическую почву наслаивается необходимость приспособливаться к новому коллективу одноклассников из-за перехода в новую школу и смены места жительства, а это тоже большое потрясение для ребенка. В новом коллективе с трудом приживаются даже многие взрослые люди, а что говорить о ребенке! Дети в целом более жестоки и порой принимают «новичка» с предубеждением, настороженностью или насмешками. На «новенького» всегда направлено все внимание одноклассников, его «задирают», над ним могут смеяться, и ему трудно общаться со сверстниками, если они настроены недоброжелательно и дразнят его.

Пройдет не один год, пока «новенький» станет «своим». А может быть, и никогда не станет, оставшись в новом классе одиноким, «белой вороной», и не сумев обзавестись друзьями, если он благодаря своим родителям страдает неврозом, стал замкнутым, недоверчивым и необщительным.

А дома его тоже некому защитить и ободрить — папы нет, а мама вся в своих заботах. Он уже не хочет говорить ей о своих бедах — может быть, не хочет приносить ей дополнительные огорчения, когда у нее и так много проблем, а может быть, обижен на маму за невнимание. Она не спросила его, когда разводилась с папой, ■ отца, которого нет рядом, ребенок считает добрым и хорошим. Нередко у ребенка формируется скрытая враждебность по отношению к матери — это она во всем виновата, она разрушила их семью.

А мать жалуется, что подросток «совсем от рук отбился», никого не слушается, с матерью не считается, а бабушка вздыхает: «Без отца растет».

Не стоит думать, что все, что здесь сказано, бывает в каких-то других семьях, а вы любите своего ребенка, не перестанете его любить и после развода, ■ именно вам удастся избавить его от психической травмы. Это стереотипный путь, который проходят многие семьи после развода. А психиатрам приходится лечить детей, которых их родители довели своим эгоизмом до невроза и других психических нарушений.

Причем мать, навещая сына или дочь в психиатрической больнице, жалуясь, что ребенок стал совсем неуправляемым и никого не слушается, — не понимает, что это закономерное последствие ее собственных необдуманных поступков, а отнюдь не результат влияния «плохих» товарищей или недостатка воспитания в школе. Бывает, что родители во всем винят самого ребенка и его «трудный» характер, или мать говорит, что он «весь в отца», но себя виноватой не считает.

Невроз или иное психическое заболевание может сформироваться не сразу, а проявиться только в зрелом возрасте. Человек может и сам не осознавать, что именно явилось причиной психического расстройства, так как то, что находится в подсознании, человек не осознает. Однако основа для психического нарушения заложена уже в детстве. Каждое событие окружающего мира оказывает, казалось бы, незаметное влияние, которое может и не осознаваться, но оно откладывается в подсознании. Одна, другая, третья маленькая психическая травма — они накапливаются и суммируются. Потом в жизни может что-то произойти, даже ■ не очень существенное событие, но оно является той самой каплей, которая переполняет чашу, и развивается психическое заболевание. Тут уж без помощи психиатра не обойтись.

Спектр психических нарушений весьма широк. Это могут быть ■ различные сексуальные нарушения, и трансформация сексуального влечения, и неврозы, и невротическое развитие личности, и психопатоподобные нарушения, и затяжные депрессивные состояния, и многое другое.

Поэтому родителям нельзя быть эгоистами и думать только о себе, фиксируясь на своих обидах ■ претензиях друг к другу и забывая об интересах ребенка. Это относится ко всем родителям, но в первую очередь — к женщинам, поскольку им больше свойственно прощать ■ приспособливаться ко многим обстоятельствам, исходя из интересов детей. Взрослые не имеют права отказывать ребенку в стремлении иметь обоих родителей и чувствовать себя защищенным.

Совет всем женщинам, которые излишне переоценивают себя и свои возможности, — решая свои семейные проблемы, не забывайте о том, что это не только проблемы между мужем и женой, но и проблемы ваших детей. Эгоистические интересы, самолюбие и амбиции здесь недопустимы, так как в результате развода пострадают ваши дети.

НЕИ

Одно из самых трудных воспитательных элементов. Про

Дети из неблагополучных семей развелись. Отец не навещал семью. Мать боялась себя отлучить от ребенка, но меньшая часть детей не интересуется

Но если в семье, а гораздо хуже, а гораздо хуже, правильного воспитания — мама не уделяет ребенку, пр

Если раньше был контакт, то эта ситуация, к новому, нежелательному, расцвету. Ребенок чувствует маму чужой дядей. Ребенок еще хочет, чтобы Ребенок обиделся раньше, и бороться. Это свои семьи.

А если в семье — новый вариант — возможны различные депрессия, попытки другие. Проявление более внимательное к себе вним

Клинический пример. Владимир П., 15 лет. Он был очень счастливым. Но после смерти матери, стал совсем другим. Учителя видят, что за этого он

Глава 31

НЕПОЛНАЯ И ДЕФОРМИРОВАННАЯ СЕМЬЯ

Одно из самых неверных убеждений некоторых женщин то, что они смогут воспитать детей без мужа, так как в состоянии прокормить их даже без алиментов. Прокормить, одеть и обуть детей им удастся, а воспитать — вряд ли.

Дети из неполных семей хотят, чтобы дома были и папа, и мама. Если родители развелись давно, когда ребенок был совсем маленьким, и потом муж не навещал семью, то некоторые женщины говорят, что папа умер, чтобы избавить себя от лишних расспросов ■ объяснений. Для ребенка это тоже травма, но меньшая, чем осознание того, что папа их бросил и больше своим ребенком не интересуется.

Но если в семье появляется отчим, то ситуация становится ничуть не лучше, а гораздо хуже. Ребенок и так невротичен из-за развода родителей и неправильного воспитания матерью, а тут еще дополнительная психическая травма — мама не только предпочла папе другого дядю, но и ему самому, то есть ребенку, предпочла какого-то чужого мужчину.

Если раньше между ним и матерью существовал какой-то эмоциональный контакт, то эта тонкая и хрупкая нить может порваться. Ребенок ревнует мать к новому, нежеланному члену семьи. Тем более что женщина, снова выйдя замуж, расцветает и радуется, старается все внимание уделять новому мужу. Ребенок чувствует себя чужим и лишним в этом новом союзе. У него отнял маму чужой дядя, мама теперь улыбается отчиму и проводит с ним все время, да еще хочет, чтобы ребенок называл его «папой», когда у него уже есть отец.

Ребенок обижен на мать за то, что она уделяет ему меньше внимания, чем раньше, и борется всеми доступными ему средствами, чтобы вернуть ее внимание. Это своеобразная детская ревность и соперничество ■ новым членом семьи.

А если в семье появляется еще один ребенок, а это достаточно частое явление — новый муж, следовательно, и новый ребенок, — то в этих случаях возможны различные нарушения поведения и психические нарушения — депрессия, попытка самоубийства, реакция протеста, побег из дома и многие другие. Проявляя протестную реакцию, подросток пытается вновь вернуть прежнее внимание матери, избавиться от «соперника», на которого переключилось ее внимание.

Клинический пример

Владик П., 15 лет.

Он был очень способным мальчиком, прекрасно учился, все «схватывал на лету». Но после того как мать повторно вышла замуж и родилась младшая сестра, стал совершенно невыносим и дома, и в школе.

Учителя видели, как отразился на Владике развод родителей, и только из-за этого они прощали ему неуправляемое поведение в классе. Он изби-

вал своих одноклассников ■ даже девочек. Будучи спортивным и физически сильным, он демонстрировал на более слабых приемы карате, нанося им иногда значительные повреждения, приносил в школу спиртное и заставлял своих одноклассников выпивать в школьном туалете после уроков. Родители всех остальных детей постоянно жаловались на него учителям и школьному руководству, требуя удалить его ■з класса.

Никто не мог с Владиком справиться, кроме его родного отца. У того уже была своя семья и ребенок от нового брака, но он иногда брал сына на несколько дней, и тогда мальчик вел себя идеально и в школе, и в семье отца. Он не ревновал отца ни ■ мачехе, ни к их ребенку.

Но стоило ему вернуться в новую семью матери, как все становилось еще хуже, чем до этого, хотя в его постоянной семье материальный достаток был значительно выше и мать не отказывала ему ни в чем.

Мать Владика интеллигентная, спокойная женщина, которая очень любила сына и уделяла ему много внимания и времени (зарботки нового мужа позволяли ей не работать). Она даже и слышать не хотела о том, чтобы отдать сына в семью бывшего мужа. Она очень страдала от поведения сына и его пьянства, во всем винила себя, но справиться с ним не могла, хотя испробовала все средства, от физических наказаний до задабривания его подарками.

В подростковое отделение психиатрической больницы я перевела его, проконсультировав в институте Склифосовского, куда он поступил после побега из дома с тяжелым алкогольным отравлением и едва не погиб.

Как ни парадоксально, но в подростковом отделении он вел себя хорошо, и даже не потребовалось переводить его в наркологическое отделение. Он соблюдал режим, охотно рассказывал о своих проблемах, говорил, что ненавидит отца и свою мать, которая бросила отца ради «богатого», и «назло» матери все равно будет пить, пока «не сопьется» — «вот тогда-то она поймет!».

Периодически у него возникали мысли о самоубийстве, но истинных намерений не было, он больше хотел продемонстрировать матери свою попытку самоубийства, чем действительно покончить ■ собой (хотя настоящие самоубийства в подростковом возрасте далеко не редкость). Он отказывался выходить на свидания к матери, когда она его навещала, и не брал от нее передачи. Радовался только приходу отца.

Мы с его лечащим врачом долго ■ настойчиво уговаривали мать отдать мальчика в семью отца (отец не возражал) и в конце концов убедили ее. В первое время все относительно нормализовалось, хотя мачехе было трудно с ним, он слушался только отца. Здесь демонстративные протестные реакции (психиатры называют это истерической акцентуацией характера) настолько укоренились, что при ссоре с мачехой он вновь начинал выпивать, грубил ей и уходил из дома. Я дважды консультировала его после выписки, но в больницу он больше не поступал.

В поведении таких подростков может быть нарочитость, демонстративность, стремление шокировать всех своим поведением. С этой целью подростки могут начать употреблять спиртное, с родителями ведут себя вызывающе, могут совершать побеги из дома, прогулы в школе, могут нелепым образом изменить свою внешность — «назло всем стану панком» и выбрить себе часть волос на голове и тому подобное.

Такое поведение чаще всего свойственно подросткам с истерическими чертами характера. При этом их главная цель — привлечь к себе внимание

любим способом, стараясь вернуть прежнюю любовь матери. ■ их пьянстве есть элемент нарочитости, они и не стремятся скрыть его от матери, а намеренно выставляют напоказ, бравируя выпивками и получая от этого удовлетворение: «Вот я ей отомстил, так ей ■ надо», особенно если мать негативно относится к пьянству.

Всеми своими подчас нелепыми, утрированными поступками они как бы взывают о помощи: «Помогите мне, полюбите меня, я так одинок!» Они не умеют это выразить словами, такое выражение эмоционального состояния вообще несвойственно подросткам, а тем более не скажут этого матери, на которую они обижены за невнимание, но этот безмолвный призыв о помощи отчетливо звучит в каждом их поступке.

Ревность ребенка к отчиму в большей степени свойственна мальчикам. У девочек это чаще всего не ревность, а обида на мать за ее невнимание или за то, что она предпочла отчима отцу.

Но для девочек в таких семьях существует еще ■ очень большой риск, что со временем отчим будет испытывать к падчерице сексуальное влечение. Возможно растление падчерицы отчимом, изнасилование и даже длительное сожительство. Падчерицы очень часто являются объектом домогательств стареющих мужчин. В главе о половой холодности женщины подробно описаны причины этого и приведены клинические примеры.

Воспитание в неполной семье, когда нет одного из родителей или когда есть отчим или мачеха (психиатры называют такие семьи деформированными — уже сам по себе термин говорит о многом), влияет на психику ребенка, его эмоциональность, реагирование на внешние стимулы и адаптацию к окружающему, а также на развитие его сексуальности.

Нередко дети из неполных семей, не имея примера отца и нормальных взаимоотношений родителей, которые должны заложить в нем навыки общения между мужчиной и женщиной, в последующем не умеют строить отношений с противоположным полом.

Воспитание в неполной семье лишает ребенка очень важного этапа его психосексуального развития, и если этот этап будет пропущен, то он может уже никогда не научиться этому, поскольку в развитии ребенка все должно быть в свое время.

В подростковом возрасте мальчики из неполных семей не умеют ухаживать за девочками и нормально общаться с ними, а девочки из таких семей стесняются и боятся мальчиков. Эти нарушения переходят в юношеский возраст, закрепляются и утяжеляются, и может сформироваться комплекс неполноценности. Это лежит в основе многих психических и сексуальных нарушений. На этой почве может развиться половая холодность у женщин и многие сексуальные дисфункции у мужчин, извращения сексуального влечения, нарушения поведения и отсутствие навыков общения.

Воспитание в неполной семье может привести к цепной реакции — такой ребенок, став взрослым, тоже не сможет создать нормальную семью, поскольку не сумеет построить нормальные межличностные отношения с супругом (супругой). Он повторяет путь своих родителей. В подсознании ребенка заложено то, что досталось ему от родителей.

Для правильного полового развития ребенок с самых ранних лет и на протяжении всей жизни должен видеть пример любящих родителей. Только тогда он сможет воспринимать брак как союз двух любящих и уважающих друг друга людей, и именно так будет строить свои межличностные отношения, достигнув половой зрелости. Чем с большим уважением он будет впоследствии относиться к своей супруге (супругу), тем гармоничнее будет его брак.

Таким образом, воспитание в полноценной семье закладывает основу будущего семейного счастья ребенка. И наоборот, чем хуже отношения в семье, где воспитывается ребенок, тем больше шансов, что в будущем и его семейная жизнь сложится неудачно.

В неполных семьях редко вырастают психически здоровые дети. Дети из таких семей — всегда группа риска в отношении многих психических заболеваний, включая алкоголизм, наркоманию и многие сексуальные дисфункции и перверзии.

Проблема алкоголизма в подростковом и даже детском возрасте — в последние годы стала чрезвычайно актуальной, и только наркологи знают, как много сейчас подростков-алкоголиков. Причем очень часто родители даже и не подозревают, что их сын или дочь регулярно употребляют спиртное, а узнают об этом лишь тогда, когда подросток попадает в психиатрическую больницу или в милицию. Подавляющее большинство таких детей происходят из неполных и деформированных семей.

Даже если вы уверены, что ваш сын или дочь не употребляют спиртных напитков или, по вашему мнению, они лишь «немного балуются» спиртным, — на самом деле это может быть совсем не так.

Общаясь с родителями своих несовершеннолетних пациентов, я поражалась, как мало знают они о своем ребенке — как и с кем он проводит свое свободное время, чем интересуется, чем занят, когда они на работе. Подросток регулярно приходит домой поздно в состоянии алкогольного опьянения, а мать в это время спокойно спит, так как утром ей надо рано вставать на работу.

Даже эпизодическое употребление алкоголя в таком возрасте — чрезвычайное событие, потому что это сразу сказывается на психике, поведении подростка, учебе в школе и взаимоотношениях с родителями. А алкоголизм у подростков развивается гораздо быстрее, чем у взрослых, и по своим последствиям он гораздо тяжелее. В психиатрических больницах очень много 14–15-летних подростков с алкоголизмом 2-й и даже 3-й стадии, которые уже никогда не станут полноценными людьми, так как в результате регулярного потребления спиртного у них возникло необратимое токсическое поражение головного мозга — алкогольная энцефалопатия.

Не следует думать и успокаивать себя, что злоупотребляют алкоголем только дети алкоголиков, что лично в вашей семье алкоголиков нет и вы не подаете дурного примера своему ребенку.

Ваш сын или дочь большую часть своего свободного времени проводит вне вашего контроля — на улице, в школе, со сверстниками. В подростковом возрасте авторитет родителей уже утрачивает свое прежнее значение, и доминирует авторитет сверстников и групповых норм поведения в подростковой компании. А там свои законы, о которых многие родители даже и не подозревают. А если у вас с сыном или дочерью нет контакта из-за того, что ребенок не простил вам развода или нового брака, то риск того, что он станет рано выпивать, возрастает во много раз.

Современных подростков, не употребляющих спиртного, во много раз меньше, чем тех, кто его употребляет. Причем некоторые из них употребляют спиртное регулярно. Это относится не только к мальчикам, но и к девочкам. Есть даже 8–10-летние дети со сформированным алкоголизмом.

Многие мамы потом рыдают в кабинете нарколога: «Доктор, спасите сына!» — хотя раньше были заняты ссорами с мужем, скандалами, разводом и своими личными проблемами и не очень интересовались своим ребенком, полагая, что если он сыт, обут, одет, то с ним все в порядке.

Как бы мать ни старалась, сколько бы любви и нежности ни отдавала своему ребенку, она не сможет заменить ему отца. Самой природой определено, что у ребенка два родителя. Один не заменяет другого.

Даже если у ребенка не будет явной психической патологии (психопатии, патохарактерологического развития личности, неврозов ■ невротических реакций и многого другого), но гармоничную личность воспитать матери без отца не удастся.

Глава 32

ГРАЖДАНСКИЙ БРАК

Что бы ни говорили о том, что гражданский и официальный брак по существу ничем не различаются и различия между ними только в штампе в паспорте, на самом деле это не совсем так. Даже самые уверенные в своих отношениях люди, состоящие в гражданском браке, в глубине души таят чуточку неуверенности, особенно женщины. Женщине нужна стабильность и защита ее прав и прав ее детей, ■ она надеется, что найдет это именно в официальном браке.

Не так много женщин, которых устраивают независимые отношения с мужчиной ■ «свободная любовь». Большинство женщин стремится «узаконить» эти отношения, закрепить их узами брака, чтобы приобрести уверенность, что она удержит мужчину.

Редко бывает так, что оба решают просто жить вместе, не регистрируя брак. Обычно инициатива исходит от одного из супругов, состоящих в гражданском браке, и чаще всего это мужчина. А женщина вынуждена согласиться на эти условия — либо чтобы не показаться несовременной, либо чтобы не показать своей неуверенности, чтобы партнер не заподозрил, что, настаивая на официальном браке, она пытается «повязать» его.

Но, даже отгоняя от себя эти мысли, женщина подчас задумывается, почему же мужчина упорно не хочет официально зарегистрировать их брак, — значит, он оставляет для себя возможность свободы решения — продолжить ли жить вместе ■ дальше или легко разойтись, когда отношения будут исчерпаны.

«Если мы любим друг друга, то и так будем вместе, даже без штампа в паспорте, а если разлюбим, то штамп в паспорте нас рядом не удержит», — обычно говорят в таких случаях мужчины, мотивируя нежелание официально вступать в брак, и женщины вынуждены на это соглашаться, поскольку в этих словах, безусловно, есть логика.

Все это верно, но на практике гражданские браки распадаются гораздо быстрее и проще, без официальной волокиты. Ссоры бывают и в гражданском браке, и в официальном. Но рассерженный «гражданский» супруг покидает свои вещи в сумку и уйдет — вот ■ весь развод.

А при официальном разводе супругам предстоит пройти длительную бюрократическую процедуру, делить квартиру, имущество и детей.

Это тягостно, но зато дает супругам возможность для передышки. За это время они имеют возможность еще раз все обдумать и все взвесить. Ведь чаще всего они продолжают жить под одной крышей, видятся каждый день, и у них есть возможность помириться.

Трудно найти супружескую пару, которая хотя бы раз в жизни не задумывалась о разводе. Бывает, что разводом просто грозит один из супругов, чтобы «припутнуть» свою половину и изменить ситуацию к лучшему.

Если бы каждый раз, когда супруги заговаривают о разводе, это было бы так легко — всего лишь собрал свои вещи и ушел, — то у нас стало бы еще больше разводов. А поскольку при официальном браке сразу все оформить невозможно, то есть шанс, что супруги «остынут» и помирятся.

В гражданском браке есть один позитивный аспект — женщина, не желая потерять супруга, старается быть более сдержанной, не скандалить по пустякам, и это в немалой степени способствует гармоничным отношениям. Но зато она чувствует себя неуверенной, ей труднее решиться иметь детей. А когда она на это решается, то тут возникает немало психологических и юридических проблем — чью фамилию будет носить ребенок, как это отразится на его дальнейшей судьбе, будет ли она считаться матерью-одиночкой и многое другое. Если супруги, не состоящие в гражданском браке, расходятся, возникают проблемы с алиментами, установлением отцовства ■ так далее. Поэтому многие женщины вынуждены соглашаться на гражданский брак, но все же они надеются, что рано или поздно он станет официальным.

Клинический пример

Виталий ■ Лена, обоим по 29 лет, состояли в гражданском браке 8 лет. Знакомы с 18 лет, когда оба работали на телевидении, Виталий — помощником оператора, Лена — курьером. Половая жизнь с того же возраста. У Лены Виталий был первым мужчиной, у него до Лены было несколько случайных связей.

В то время оба жили с родителями, но целый день проводили вместе, на работе бегали друг к другу, а после работы шли гулять или оставались в одной из комнат с молчаливого разрешения начальника Виталия.

В 21 год Лена забеременела, но они решили не регистрировать брак, чтобы Лена считалась матерью-одиночкой. В те времена это давало женщинам много привилегий. Когда родился ребенок, в свидетельстве о рождении в графе «Отец» Лена написала «неизвестен», у ребенка была фамилия Лены, а отчество ее отца.

После рождения сына Лена была в отпуске по уходу за ребенком, получала пособие как мать-одиночка, на работе ее сразу же поставили на очередь на квартиру. Они сняли квартиру и жили вместе, материально им помогали родители.

Сын у Лены родился переносным, и с раннего детства был очень беспокойным ребенком, все время кричал, не давал им ночью спать. У нее быстро пропало молоко, и она кормила его детским питанием. Он рос крупным, рыхлым, с детства страдал диатезом.

Когда сын начал ходить, то его ни на минуту нельзя было оставить без присмотра. Он был в постоянном движении, за все хватался — то опрокинул на себя электрический чайник, получил сильные ожоги и долго лежал в больнице, то подбегал к плите на кухне и вертел ручки, открывая газ, то наелся спичечных головок.

Если Лена и Виталий шли к кому-то в гости, взяв с собой сына, то хозяева квартиры просто стонали от этого неумного ребенка — он таскал за хвост всех домашних животных, выпустил из клетки канарейку, ронял посуду, стянул со стола скатерть со всеми приборами, бутылками и закуской, побросал многие вещи на улицу с балкона. В любой квартире за короткий срок он умудрялся устроить погром.

Мать Виталия несколько раз брала к себе внука, чтобы дать возможность молодым развлечься, но потом она отказалась когда-либо впредь оставаться одна с ребенком. Как-то она сказала Виталию, что сын у них неполноценный и его надо показать психиатру. Но Лена была против, она считала, что просто сын живой и подвижный ребенок, она и сама в детстве была такой же.

Отношения у них были хорошими, они любили друг друга. От своих

друзей они не скрывали, что не регистрируют брак только потому, что ждут, когда Лена получит квартиру. Им приходилось скитаться, снимая то одну квартиру, то другую, так как хозяева квартиры, приходя за оплатой и увидев, во что ее превратил их сын, тут же отказывали им и требовали сделать ремонт.

Виталий работал на двух работах, чтобы содержать семью и оплачивать квартиры. После окончания отпуска по уходу за ребенком Лена устроила сына в детские ясли и вышла на работу. Но уже через два месяца воспитательница взмолилась, чтобы они забрали ребенка, так как он бьет всех детей, несколько раз ударил ее, стоит ему сделать замечание, он злится, весь краснеет, яростно сжимает зубы и хватается за первый попавшийся предмет, чтобы ударить. Она говорила, что таких жестоких детей ей не приходилось видеть.

Но Лена отказалась, сказав, что у нее нет другого выхода, ей надо работать, иначе она потеряет право получить квартиру. Но после того как сын чуть не выколол игрушкой глаз девочке из своей группы, ей пришлось ребенка забрать, так как возмущались все родители, называя его «психом» и «ненормальным». Но Лена снова отказалась показать ребенка психиатру и устроила его в другие ясли-сад. Там повторилось то же самое. Он ударил ребенка детским стульчиком, и того увезли в больницу с тяжелым сотрясением мозга.

Лене пришлось уйти с работы, она потеряла возможность получить государственную квартиру, но ей предложили купить кооперативную квартиру на льготных условиях, поскольку она по-прежнему считалась матерью-одиночкой и на работе все ее жалели. Но у них не было для этого денег. У матери Лены денег тоже не было, а со свекровью у нее сложились конфликтные отношения, та была категорически против, чтобы Виталий женился на Лене, и тем более не собиралась давать им денег на приобретение квартиры.

Через 6 лет Лена решилась на второго ребенка, так как Виталий очень хотел дочь, а сын его очень раздражал, и он не раз кричал Лене: «Уйми ты этого придурка!» Но Лене тоже с трудом удавалось справиться с сыном. Чем он становился старше, тем более неуправляемым было его поведение. Но от консультации детского психиатра Лена категорически отказывалась.

Вторые роды у Лены были преждевременными, на сроке 32 недели. Во время беременности она перенесла грипп в тяжелой форме, осложнившийся пневмонией. Лена лежала в больнице, где ей вводили антибиотики, так как состояние ее было тяжелым.

Родилась недоношенная девочка, и уже спустя полгода стало ясно, что она тоже неполноценная. Она не держала голову, не фиксировала взгляд, плохо сосала, была плаксивой и крикливой, постоянно болела.

Однажды ночью, когда Лене пришлось несколько раз вставать к ребенку, Виталий сердито сказал ей, что замучился от такой жизни, он не высыпается ночами, работает с утра до позднего вечера, и все ради того, чтобы кормить «двух уродов». Лена тоже стала с ним ссориться, заявив, что «эти уроды» — его дети, и она не виновата, что они такими родились. На что Виталий, рассердившись, сказал, что специально проверит, он ли виноват в том, что дети рождаются неполноценными, и заведет любовницу и внебрачного ребенка. Они поссорились, и Виталий ушел к родителям.

Две недели они прожили врозь, но Лене было трудно одной, и она позвонила Виталию сама, попросив вернуться. Виталий вернулся, так как Лена любила.

Лена заговаривала о том, что им надо зарегистрировать брак, но Виталий

был против. Статус матери-одиночки давал Лене некоторые привилегии, и она была вынуждена согласиться. Однако обида на Виталия осталась.

Иногда к ним приезжала мать Лены, которая жила в Подмосковье. Она уговаривала Лену махнуть рукой на пособие матери-одиночки и настоять на регистрации брака, иначе скоро Виталий ее бросит. Ей со стороны виднее, что он детей не любит, они ему в тягость, а Лена как мать, конечно, привязана к детям, так как чем больше ребенок болеет, тем больше его мать любит.

По совету матери Лена снова заговаривала с Виталием о регистрации брака, но он или отмахивался, или сердился, говоря, что она хочет повесить на него двух неполноценных детей, а он не хочет считаться их официальным отцом.

Как-то раз он сказал ей, что согласен на регистрацию, но при условии, что Лена отдаст обоих детей в интернат для психически неполноценных детей. Лена пришла в негодование, как он может так говорить о своих детях, ведь они растили их ■ привязаны к ним. Но Виталий был непреклонен — или он, или дети.

Лена плакала, просила его, поражалась его черствости, упрекала, но ничего не помогало. Он стоял на своем, говоря, что они начнут новую жизнь и родят других, здоровых детей. Но однажды в пылу ссоры Виталий посмотрел на Лену с сомнением и сказал: «А вообще я сомневаюсь, что ты сможешь родить нормального ребенка. Скорее всего, родишь еще одного уродца».

Они стали часто ссориться. Оба уставали и были взвинчены и раздражены. Лене было тяжело с двумя детьми, девочке было уже около двух лет, но она не ходила ■ не говорила, сидела с трудом, только опираясь на спинку кровати, пачкала белье, не умела есть сама.

Старшему сыну было 8 лет, но его не взяли в общеобразовательную школу, и они отдали его во вспомогательную. Лене приходилось самой отвозить его в школу и забирать, так как школа была далеко от их дома. Им все еще приходилось часто переезжать с квартиры на квартиру. Лена была прописана в Подмосковье у матери, и ребенка не хотели брать без московской прописки. С трудом ей удалось устроить сына, и она возила его издалека.

Она оставляла младшую дочь дома и везла сына в школу. Но однажды, вернувшись, она обнаружила девочку на полу — она упала с кровати, у которой не было передней стенки, так как обычно девочка лежала довольно спокойно, а Лене было тяжело поднимать уже крупного ребенка, перевешиваясь через переднюю стенку.

Девочка разбила лицо, у нее был сломан нос, и она задыхалась. Если бы Лена пришла чуть позже, она могла бы погибнуть, так как рот ее был забит сгустками крови. Девочку увезли в больницу, и Лена стала разрываться между домом, где был сын, которого нельзя было оставлять одного, и больницей, так как девочку надо было кормить с ложки, а медицинского персонала не хватало.

Лена похудела, осунулась, была вся издерганной. Никто не соглашался оставаться с сыном, и ей приходилось брать его с собой. Но там он не сидел спокойно, и Лену отругали медсестры, запретив приводить сына, так как он им мешает, бегает по коридору и по палатам, хватается лекарств из процедурного кабинета, уронил стерилизатор со шприцами.

Лена была в отчаянии. Виталий ничем не мог ей помочь, так как по-прежнему работал на двух работах, приходил поздно. Лена все эти годы не работала. Когда она плакала и жаловалась мужу, он начинал кричать, что

он тоже замучился, работает как вол и устает, а дома тоже нет ни минуты покоя, и Лена все время «пилит», и сына он видеть не может.

Потом девочку выписали из больницы, но Лена уже боялась оставлять ее одну, и ей приходилось брать с собой дочь, когда она отвозила сына в школу и забирала его. Утром девочка капризничала, так как обычно в это время она еще спала, и Лене с трудом удавалось ее одеть и накормить, а потом она сажала ее в коляску и с трудом добиралась до школы — девочка была крупной, в коляске для грудных детей помещалась с трудом, а Лене приходилось толкать коляску одной рукой, а другой крепко держать сына, иначе он мог вырваться и перебежать на другую сторону улицы. К тому же ей приходилось ездить на транспорте, и она постоянно обращалась к помощи других людей, чтобы они помогли ей с коляской и держали сына.

Их отношения с Виталием становились все хуже и хуже. О сексе не было речи, так как Лена настолько выматывалась и постоянно не высыпалась, что падала в постель и мгновенно засыпала. Виталий сердился, снова настаивал, чтобы Лена отдала детей в интернат, их жизнь стала невыносимой.

Они ссорились, и Виталий по нескольку дней не ночевал дома. Спустя несколько месяцев он заявил Лене, что у него есть другая женщина, и он уходит к ней. Ни слезы, ни упреки Лены не помогали. Виталий говорил, что он совершенно ее разлюбил. Она была веселой и жизнерадостной девушкой, а превратилась в раздражительную и издерганную, рано постаревшую женщину, и никто, кроме нее самой, в этом не виноват. Если бы она согласилась отдать детей, все могло быть иначе. Он сказал, что еще молод и ему тоже хочется нормальной жизни, а он, кроме работы и «сумасшедшего дома», ничего не видит.

Они расстались. Виталий согласился выплачивать ей определенную сумму на воспитание детей, но категорически отказался признать себя отцом официально и выплачивать алименты. Лена уехала к матери в Подмосковье.

Больше она замуж не выходила. Выглядела она плохо, не следила за собой, ей можно было дать 40 лет и даже больше, хотя ей было всего 29. Вначале Виталий навещал их, привозил деньги, а потом перестал приезжать. Лена приезжала в Москву и разыскивала его, но ей сказали, что он уволился с работы и уехал куда-то на заработки. Никто не знал, в какой город он уехал.

Его мать встретила Лену враждебно и заявила, что не знает, куда Виталий уехал, он уже взрослый и ей не докладывается. Когда Лена заикнулась об алиментах, мать возмутилась и сказала, что он не обязан ей ничего выплачивать, он и так работал как вол, чтобы содержать ее, «лентяйку», которая надеялась своими неполноценными детьми «окрутить» ее сына. Она заявила, что, если Лена посмеет подать на алименты, она найдет свидетеля-мужчину, который подтвердит, что имел с Леной интимные отношения и она от него забеременела, именно поэтому у детей нет ни отчества, ни фамилии Виталия.

Но Лена по совету своей матери все же попыталась подать на алименты. Но для этого надо было найти Виталия и установить отцовство юридически. Но он был по-прежнему прописан у матери, и его не смогли разыскать. Лена потратила много времени и сил на хождение по разным инстанциям, но так ничего не добилась.

Ее мать тоже тяготится внуками, хотя и помогает Лене. Но даже она как-то сказала ей, что с двумя психически больными детьми ей никогда не устроить свою судьбу и не найти себе мужа. Но шансов у Лены с кем-нибудь познакомиться и так не было. Она все дни проводила дома, помогала матери по хозяйству и ухаживала за детьми.

Ко мне она обратилась за консультацией по поводу сына. Ребенок нуждался в лечении, но и сама Лена нуждалась в помощи психиатра, так как у нее была депрессия.

Трудно сказать, как бы сложилась жизнь этой пары, если бы дети были здоровы. Вполне возможно, что они прожили бы счастливо и без официальной регистрации брака, поскольку они любили друг друга. А может быть, со временем и расстались бы, поскольку расходятся и те, кто состоят в гражданском браке, и те, кто в официальном.

Клинический пример

Андрей и Катя, обоим по 37 лет, в гражданском браке были 15 лет.

Знакомы еще со школы, оба учились в одном классе, с 8-го класса были влюблены друг в друга. Поначалу родители Кати возражали против их отношений, так как считали их слишком юными, но со временем убедились, что дети проводят время вполне целомудренно, на глазах у родителей, ни от кого не прячутся.

Они жили в соседних домах, вместе ходили в школу и вместе возвращались, вместе делали уроки в комнате Кати, вместе обедали и ужинали, а вечером Андрей уходил домой.

Когда Андрей увлекся ездой на мотоцикле, Катя тоже настояла, чтобы родители купили ей мотоцикл, и они целыми днями гоняли по улицам на большой скорости. Закончив школу, оба поступили в МАИ, так как этого хотел Андрей, а Катя всегда делала то, что он хотел. Они учились в одной группе и снова все время были вместе.

Половая жизнь с 18 лет, со дня выпускного вечера в школе. С тех пор регулярная. Родители не возражали, чтобы они поженились, но они говорили, что им и так хорошо.

Сексуальные отношения обоих устраивали. Оргазма Катя не испытывала, но Андрей был ласков и нежен, и ей было приятно, она и не предполагала, что должна испытывать какие-то более сильные ощущения.

Незадолго до их поступления в институт у Андрея умерла бабушка, в квартире которой он был прописан, и квартира осталась ему. Оба по-прежнему жили у родителей, так как на самостоятельную жизнь у них не было средств, а Андрей не хотел брать деньги у родителей, говорил, что они будут жить вместе, когда закончат институт и сами станут зарабатывать на жизнь. Они встречались на квартире Андрея, приглашали туда своих друзей на вечеринки. Жили весело, любили друг друга.

После окончания института стали жить вместе. У них был большой круг друзей, дом всегда был полон людей, они никогда не скучали.

По распределению Катя работала инженером на заводе, а Андрея оставили на кафедре в институте, так как он был самым способным студентом на курсе. Затем он поступил в аспирантуру, защитил кандидатскую диссертацию. Катя наукой заниматься не хотела, так как большими способностями не отличалась — все контрольные в школе она «списывала» у Андрея и в институт тоже поступила только потому, что на вступительных экзаменах он писал ей все ответы на вопросы. Андрей всегда отличался прекрасными способностями, и Катя им очень гордилась. Все считали его очень талантливым и прочили ему большое будущее.

Они хорошо жили вместе, у них не было никаких разногласий, так как Катя Андрея очень любила и никогда ему даже не возражала. Она была хорошей хозяйкой, любила принимать гостей.

О браке они даже и не думали. Их и так все считали мужем и женой, оба

были уверены, что официальный брак — это предрассудки прошлого, они любили друг друга, им было хорошо вместе, ■ этого им было достаточно.

В гражданском браке были многие из их друзей, некоторые пары расходились, другие продолжали жить вместе, но разводились и их официально женатые друзья, поэтому они не видели никакой разницы между гражданским и официальным браком.

Единственное, что омрачало жизнь Кати, — то, что Андрей категорически не хотел детей. Он говорил, что они еще слишком молоды, живут интересной жизнью, ездят каждый год отдыхать куда хотят и их ничто не связывает. Их родители еще сами молоды, работают, и с ребенком оставаться будет некому. Они лишатся своей независимости.

В свое оправдание Андрей приводил ■ пример некоторых общих друзей, которые обзавелись детьми и лишились прежней свободы. Когда он приглашал их в гости, они говорили, что им не с кем оставить ребенка, поэтому многие друзья перестали посещать эти вечеринки.

Андрей не любил бывать у своих друзей, имеющих детей, так как дети его раздражали. Несколько раз их приглашали в гости, но, если рядом бегал ребенок, Андрей недовольно морщился, а однажды, когда сынишка его друга попытался вскарабкаться ему на колени, он отстранил его с брезгливой гримасой и нечаянно толкнул. Ребенок упал, расплакался, а его мать очень обиделась на Андрея, сказав, что это противоестественно для человека так относиться к детям. Больше Андрей у этой пары никогда не бывал ■ не приглашал их к себе.

И подруги, и мать Кати говорили, что не следует слушать Андрея, так как годы уходят, ей уже за тридцать и скоро будет поздно обзаводиться ребенком. Они советовали пойти на хитрость, отказаться от контрацептивов и забеременеть, а Андрей не может не привязаться к своему ребенку. Но Катя боялась, что Андрей, узнав о таком обмане, бросит ее.

С годами Андрей изменился по характеру. Он и раньше был самоуверенным ■ эгоистичным, а после защиты диссертации, когда он быстро пошел ■ гору, стал доцентом кафедры и членом Ученого совета, работал над докторской диссертацией, стал еще более высокомерным, безапелляционным ■ своих суждениях, мог грубо оборвать собеседника или Катю, не терпел возражений, всех считал «тупицами» и неудачниками. Многие на него обижались, и со временем он растерял большую часть своих друзей.

Катя работала простым инженером на заводе, но о своей работе даже перестала ему рассказывать, так как он резко перебивал ее и говорил, что такие пустяки его не интересуют.

С годами их отношения стали ухудшаться. Катя боялась перечить мужу, во всем с ним соглашалась и даже старалась поменьше попадаться ему на глаза, так как он стал раздражительным и мог накричать на нее по пустякам. Иногда он разговаривал с нею оскорбительным тоном, обсуждал ее, говорил, что она слишком растолстела и не мешало бы ей последить за собой и поменьше печь пирогов, так как она большую часть сама же и съедает.

Катя плакала, и это его еще больше раздражало. Он терпеть не мог женских слез и еще злее оскорблял Катю вместо того, чтобы извиниться за свою грубость.

Андрей хорошо выглядел, следил за собой, элегантно одевался, всегда был аккуратен и подтянут, производил впечатление преуспевающего человека.

А Катя действительно стала катастрофически полнеть. Ее мать тоже очень полная женщина, и Катя оправдывалась перед Андреем, что склон-

ность ■ полноте у нее наследственная. На что Андрей высокомерно заявлял, что это не наследственность, ■ «пищевая распушенность», так как Катина мама так же, как ■ сама Катя, любит пироги и торты.

Катя пыталась сидеть на диете, но у нее ничего не получалось. После очередной ссоры с Андреем она могла ночью встать и съесть огромное количество пищи. Чем больше она была расстроена, тем больше ей хотелось есть. Она была невысокого роста и ■ 35 лет носила 52 размер.

Внешне она тоже изменилась — лицо стало одутловатым, утратило прежний овал, у нее было два подбородка, фигура расплылась. Когда они с Андреем ездили отдыхать, Катя стеснялась ходить в купальнике и сидела на пляже в халате. ■ одежде она предпочитала темные тона и удлиненные юбки. Андрей часто критиковал и ее внешность, ■ ее манеру одеваться, говоря, что у нее нет вкуса и она одета «как пенсионерка». В разговоре с Катей он перестал выбирать выражения и подчас очень обидно язвил в ее адрес.

Однажды на кафедре, где работал Андрей, должен был состояться банкет, на который все сотрудники были приглашены с женами. Катя купила к торжеству новое платье и туфли и в день, когда должен был состояться банкет, оделась к приходу Андрея ■ встретила его сияющая и нарядная. Андрей спросил ее, куда это она собралась в новых туалетах, и, услышав, что Катя предполагала, что он возьмет ее на банкет, зло расхохотался. Катя растерялась, а Андрей заявил ей: «И ты думаешь, я решусь показать тебя моим коллегам, когда ты выглядишь, как домохозяйка? На работе я всем говорю, что я не женат, поскольку так указано в моем личном деле, и все наши институтские дамы считают, что я завидный жених. Я могу тебя взять только при условии, что скажу всем, что ты — моя домработница. Я без пяти минут доктор наук, а у доктора наук не может быть такой жены, как ты».

Они поссорились, Катя плакала и говорила, что не может так больше жить, он ее постоянно унижает, а она никогда слова ему поперек не сказала, чем же она перед ним провинилась, что он так жесток и так пренебрежительно к ней относится. На что Андрей спокойно сказал, что этот разговор уже давно назрел, он и сам давно понял, что больше им вместе жить не стоит, он давно уже не любит Катю и, кроме раздражения, она у него никаких чувств не вызывает. Он пойдет на банкет один, а Кате советует собрать свои вещи и переехать к родителям, чтобы к его приходу ее дома уже не было, так как он намерен пригласить к себе некоторых коллег после банкета.

Он отправился один, а Катя выбросилась с балкона 5-го этажа. Была зима, она упала ■ сугроб ■ сломала ногу. В больнице она постоянно говорила о намерении покончить с собой. После выписки я лечила ее от депрессии. Она жила у родителей, а Андрей через три месяца женился на 22-летней аспирантке. Вряд ли ■ этом случае причиной трагедии стало именно то, что Катя и Андрей состояли в гражданском браке, а не в официальном. Причиной явился, скорее всего, эгоизм Андрея и неумение Кати вести себя с достоинством и добиться его уважения. Такое бывает и у супругов, состоящих ■ зарегистрированном браке. Возможно, сказалось и отсутствие детей. Если бы я имела возможность проконсультировать Катю раньше, я бы порекомендовала ей то же самое, что и ее мать. Женщина, решая стать матерью, должна, конечно, прислушиваться к мнению мужчины, но не до такой степени идти у него на поводу, как Катя.

Многие мужчины вначале не хотят иметь ■ детей. Даже после их рождения они могут не испытывать отцовских чувств, а потом, когда ребенок подраста-

ет и начинает разговаривать и с ним становится интересно, отцы любят своих детей ничуть не меньше, чем матери.

Один мой пациент говорил, что стал любить сына, только когда тому исполнилось 4 года, а теперь души в нем не чает, хотя раньше называл его «куском мяса», чем доводил жену до слез.

Изначально негативное отношение мужчины к чужим детям ничего не значит, так как это не его дети. Женщины относятся к этому иначе, даже если не имеют ребенка, но инстинкт материнства заложен у них с детства. Даже незамужние и бездетные женщины любят своих племянников и бережно относятся к другим детям. А мужчину, пока у него нет своего ребенка, чужие дети раздражают, либо он к ним безразличен. Но когда мужчина становится отцом, он и к другим детям начинает относиться иначе.

Некоторые молодые пары решаются пожить вместе до свадьбы, чтобы «попробовать» и решить, подходят ли они друг другу. В этом есть и свои плюсы, и минусы.

Плюс в том, что за время совместной жизни молодые люди лучше узнают друг друга. Одно дело, когда они встречаются на «нейтральной территории» и проводят время ■ развлечениях или занимаясь любовью, и другое дело, когда они вместе не только в постели, но и на кухне в одной квартире. Они учатся налаживать быт и распределять свои обязанности, учатся вести свой совместный бюджет, видят не только положительные качества, но и недостатки друг друга и учатся мириться с ними.

Положительным является ■ то, что обычно молодые люди не сразу решаются завести детей. Многие официальные браки молодых людей губит именно то, что они, только-только поженившись, сразу же обзаводятся ребенком. Контраст между их свободной и беспечной жизнью до свадьбы и резким изменением их жизненного стереотипа с появлением ребенка разительный. Многие молодые люди еще психологически не готовы, чтобы стать родителями. Как говорят взрослые люди, они «еще не нагулялись». Их неженатые друзья по-прежнему имеют возможность развлекаться на вечеринках и дискотеках, а молодая пара должна проводить все время с ребенком. Молодой отец еще не испытывает отцовских чувств, а молодой маме трудно одной справляться с ребенком, и возникают конфликты. Поэтому многие из таких браков распадаются уже через несколько лет. А в гражданском браке молодые люди не спешат обзаводиться детьми, поскольку у них еще нет уверенности, что их отношения надолго.

Плюсом является и то, что молодые люди имеют возможность лучше узнать сексуальные потребности друг друга. До 25-летнего возраста сексуальная активность мужчины обычно превышает потребности его партнерши. При сравнительно редких сексуальных контактах до совместной жизни партнерша охотно идет навстречу желаниям своего возлюбленного. После сексуальных излишеств первых месяцев совместной жизни устанавливается определенный ритм сексуальных контактов, который устраивает обоих. Если их темперамент, половая конституция и сексуальные потребности резко различаются, то у них есть возможность это узнать и найти компромисс. Если же этого не происходит, партнерша будет избавлена от ошибок и разочарования в будущей семейной жизни, где сексуальная дисгармония является одной из причин развода.

А минус в том, что они видят друг друга без прикрас. На свидания они приходили нарядными, а при совместной жизни молодой человек видит свою возлюбленную без косметики, в обычной домашней одежде, и с мокрыми волосами, и с бигуди. Он может быть разочарован, так как привык видеть ее с красивой прической и макияжем.

Минус и в том, что в гражданском браке у них те же проблемы, что и в официальном, — женщина должна вести домашнее хозяйство и настаивать на том, чтобы муж ей помогал. Они имеют возможность увидеть и недостатки характера друг друга, и безалаберность, и лень, и раздражительность, и вспыльчивость, и злость, и взаимное недовольство, и непонимание. Если у них возникают ссоры и затяжные конфликты, то им легче расстаться, чем супругам, состоящим в официальном браке, а душевная травма, которую они испытывают из-за своего разрыва, не менее глубока и болезненна, чем в официальном, поэтому может сформироваться отрицательное отношение к браку.

По статистике около 70 процентов пар, которые живут в гражданском браке, со временем женятся. Чаще всего это связано с появлением или ожиданием ребенка.

Если пара, живущая в гражданском браке, ожидает ребенка, то женщине, безусловно, желательно настоять на официальной регистрации брака. Все в жизни бывает, и любовь со временем проходит. А появление детей не всегда скрепляет отношения, особенно вначале, когда у супругов появляется множество новых проблем.

Клинический пример

Марина К. 27 лет, прожила в гражданском браке 4 года, ребенку 7 месяцев.

Начиналось все хорошо. Марина встретила Игоря, они полюбили друг друга. Вначале встречались, затем сняли квартиру и стали жить вместе. У них было много друзей, жили весело, на их квартире часто собирались компании.

О браке оба даже и не думали. Они почти не ссорились, никаких проблем у них не было. Оба работали, неплохо зарабатывали. В сексуальном плане у них все было хорошо. Детей заводить не собирались, откладывали это на более поздний срок. Отдыхать ездили вместе с компанией друзей.

Игорю по работе приходилось бывать в командировках. Марина очень скучала без него, ждала с нетерпением, всегда встречала его в аэропорту или на вокзале. Он тоже скучал в разлуке и звонил каждый день.

Когда Марина неожиданно для нее самой забеременела, несмотря на то, что предохранялась, оба решили, что им пора обзаводиться ребенком. У Марины был ранний токсикоз беременности, ее постоянно тошнило и рвало, она не могла ничего есть, похудела, жаловалась, как ей тяжело. На более поздних сроках у нее повысилось давление и обнаружили белок в моче. Она подолгу лежала в больнице.

Однажды, когда Марина лежала в роддоме на сохранении, Игорь уехал в очередную командировку. В день его ожидаемого приезда он не пришел ее навестить. Марине врачи не разрешали вставать, и она даже не могла позвонить по телефону, чтобы выяснить, что случилось. Игорь не приходил целую неделю. Измученная тревогой Марина попросила врача позвонить к ним домой, но там никто не брал трубку.

В конце концов Марина, несмотря на запрет врачей, вечером встала и позвонила сама. Ответила женщина, которая веселым голосом сообщила, что Игоря пока нет дома, но он скоро придет. Марина растерялась и даже не спросила женщину, кто она такая и что делает в ее квартире. Она проплакала всю ночь, а на утреннем обходе ее лечащий врач категорически запретил ей вставать, если она не хочет, чтобы у нее был выкидыш.

Игорь так и не пришел к ней в больницу. После выписки Марина приехала домой вместе со своей матерью. Дома она обнаружила множество не-

знакомых женских вещей, кровать была неубрана, на столе стояла грязная посуда с остатками ужина на двоих и пустая бутылка коньяка. Она села на пол и разрыдалась. Мать успокаивала ее, а потом почти силой увезла дочь к себе домой, сказав, что и так все ясно, и Марине в ее положении ни к чему подвергать себя лишним унижениям и волнениям.

Вечером Марина все же дозвонилась до Игоря. Он ничего не стал ей объяснять, сказав, что не может сейчас разговаривать, и обещал на следующий день приехать. На другой день Игорь сразу заявил, что у него есть другая женщина, они встречались и раньше, она ездила вместе с ним, когда он был в командировке, и все это время они живут вместе. О том, чтобы продолжать совместную жизнь с Мариной, не может быть и речи. Когда Марина в отчаянии спросила, что же ей делать, ведь она ждет от него ребенка, он заявил, что лично он ребенка не хотел, он был уверен, что Марина предохраняется, а то, что она забеременела, это ее вина, пусть сама с этой проблемой и разбирается.

На следующий день он привез все вещи Марины, а ее снова положили в роддом, где она пролежала до самых родов. Ребенок родился на сроке 32 недели, недоношенным. На месяц его оставили в больнице, так как он был очень слабым, Марина ездила каждый день ■ возила сцеженное грудное молоко для его кормления, так как он не мог сам сосать грудь.

После выписки из больницы потребовалось много лекарств, массаж ребенку. Марина истратила все свои деньги и сбережения матери на лечение сына. Мать посоветовала ей обратиться в суд для установления отцовства, чтобы Игорь выплачивал алименты. Но Марина даже не могла найти его для того, чтобы у него взяли необходимые анализы. С прежней квартиры он переехал, родители его жили в другом городе.

Она разыскала его на работе, но он категорически отказался ■ от анализов, и от своего отцовства. Но все же Марине удалось добиться, чтобы анализ крови у него взяли. Ей пришлось уговаривать и своих друзей, и соседей по лестничной площадке, где они с Игорем снимали квартиру, чтобы они выступили свидетелями в суде.

Некоторые друзья неохотно соглашались подтвердить, что Марина с Игорем жили вместе и вели общее хозяйство, но некоторые отказались прийти в суд. А одна из соседок заявила, что в их квартире постоянно бывали «оргии» и было всегда так много народа, что она так и не поняла, кто с кем живет. Она сказала, что последнее время видела Игоря с другой женщиной, Марину она тоже раньше видела, но видела ее и с другими мужчинами. Марине пришлось подтвердить, что, когда Игорь бывал в командировках, в их квартире по-прежнему собирались друзья. Марине пришлось испытать немало унижений, когда разбирались в ее интимной жизни, могла ли она изменять Игорю с кем-то из ее гостей, считали сроки зачатия ребенка и сопоставляли их с командировками Игоря. Тот упорно стоял на своем, что он не отец ребенка и что в его отсутствие Марина вела свободный образ жизни. Когда Марина принесла в суд фотографии семимесячного ребенка — вылитый Игорь! — судья-мужчина с сомнением посмотрел на фотографию и сказал: «С таким же успехом по этим фотографиям можно сказать, что это вылитый я».

Некоторые из друзей, которые остались в хороших отношениях с Игорем, предали Марину, очевидно, по его просьбе. Одна из подруг заявила, что Марина всегда была легкомысленной, ■ до Игоря у нее был любовник, с которым она поддерживала интимные отношения и когда жила с Игорем.

Один из его приятелей, пряча глаза, «признался», что несколько раз оставался у Марины ночевать, когда Игорь уезжал в командировки.

Все эти унижения и явная ложь довели Марину до тяжелой депрессии. Когда я ее лечила, юридически отцовство Игоря еще не было установлено, так как все больше «свидетелей» признавалось, что они состояли с ней в интимных отношениях, и суд не мог прийти к определенному решению. Анализ крови не всегда дает стопроцентную гарантию отцовства. Отчаявшаяся Марина решила отказаться от дальнейшего продолжения судебного разбирательства.

Даже если супруги, состоящие в гражданском браке, очень любят друг друга и уверены в постоянстве своих отношений, то, планируя появление детей, свои отношения они обязательно должны оформить. Официальное отцовство со всеми юридическими правами дает определенную гарантию женщине, что права ее ребенка будут защищены, и в случае разрыва с мужем ей не придется проходить унижительную процедуру, доказывая, что отцом ребенка является ее гражданский муж, и требовать алиментов.

Глава 33

РАННИЙ БРАК

Чаще всего ранние браки девочек-подростков связаны с недостатками воспитания, неразвитостью этических понятий или личностными отклонениями самой девочки.

Некоторые девочки происходят из семей с низким интеллектуальным, образовательным и социальным уровнем. У большинства девочек и девушек, которые выходят замуж в 16–18 лет, в детстве не было полноценного контакта с матерью. У матери не было ни времени, ни желания поговорить с дочерью о ее проблемах, объяснить ей, какие физиологические изменения ожидают девочку в подростковом возрасте, заняться ее сексуальным воспитанием и объяснить азы правильного сексуального поведения, и ее дочь, как правило, постигает эту «науку» от совсем других, нежелательных людей.

Примитивная и ограниченная мать, сама происшедшая из среды с низким развитием, не может научить дочь правильному поведению в обществе, поскольку сама этого не знает. Умение вести себя с достоинством, добиваться уважения к себе, стремиться быть привлекательной и ощущать себя женщиной она тоже привить не может, так как сама себя не уважает и давно перестала заботиться о своей внешности и привлекательности.

Дочь перестает уважать мать, не считается с ее мнением, вырабатывая собственные способы быть привлекательной и собственную манеру поведения с мальчиками. В подростковом возрасте вкусы девочки определяются тем кругом сверстников, с которыми она общается. Они внушаемы, легко поддаются чужому влиянию, чаще плохому, чем хорошему, и подражают своим сверстникам.

Многие девочки из неблагополучных семей в подруги выбирают девочек со сходными проблемами, так как более обеспеченные в материальном отношении и более интеллектуально развитые сверстницы презируют плохо одетых и отстающих в школе по всем предметам девочек и не хотят с ними общаться.

Эта ущербность может сохраниться у женщины на всю жизнь. Или девочка избирает другой путь, чтобы привлечь к себе внимание, — нарушает общепринятые нормы поведения, общается преимущественно с мальчиками асоциального поведения, а для доказательства своей привлекательности рано начинает сексуальную жизнь. Многие становятся членами подростковых групп с асоциальным поведением и регулярно выпивают, как и мальчики.

Рано начав жить половой жизнью, они рано беременеют и нередко выходят замуж, будучи несовершеннолетними. Им негде выбрать иного спутника жизни, кроме своего привычного круга, в котором они проводят все свое свободное время, и они выходят замуж за своих сверстников или пьющих мужчин более старшего возраста.

В оправдание своего поспешного замужества они приводят наивные и неубедительные аргументы — «хотелось замуж», «больше не за кого было», «я забеременела» и так далее.

Их психическую патологию можно охарактеризовать в самых легких случаях

ях как психическую незрелость и инфантилизм (несоответствие психического развития возрасту) или то, что психиатры обозначают как «примитивную личность», — эта патология проявляется примитивностью и неразвитостью интересов, узким кругозором, низким интеллектуальным развитием, неспособностью анализировать свои поступки и их возможные последствия и недостаточно развитой нравственной позицией.

Вместо того чтобы продолжить образование (а большинство из них и не способно к этому из-за низкого интеллекта и нежелания учиться), они сразу после школы, ПТУ или еще будучи учащимися выходят замуж за первого же, кто им это предложит, будучи неспособными оценить все возможные последствия этого.

Многие слишком рано выходят замуж, когда забеременеют, потому что, в отличие от своих более развитых сверстниц, они не знают, как предохраняться. Мотивируют они это так: «стеснялась», «не у кого было спросить», «не было подруг», «боялась матери сказать» и так далее. Контакта с матерью и доверительных отношений нет, мать ничего не объясняла им в аспекте полового воспитания.

Всю свою жизнь они бездумно плывут по течению, не задумываясь, к чему это их приведет. Появление детей прибавляет им хлопот, но от этого они не становятся более зрелыми. Став матерью и женой в столь юном возрасте, они не справляются со своими обязанностями, а у многих чувство долга и ответственности вообще не развито с детства, не проявляется ответственность и материнстве. Многих тяготит материнство, они не испытывают никаких чувств к ребенку, он их раздражает своим плачем и необходимостью ухаживать за ним. Их по-прежнему тянет на улицу, в компанию своих сверстников, и многие бросают своего ребенка или передают на попечение матери.

Клинический пример

Валерия Г., 17 лет, замужем, ребенку полтора года.

Половая жизнь с 15 лет. Однажды поспорила с подружкой, что «отобьет» ее дружка, с которым у той были интимные отношения. Валерия долго его добивалась, стараясь все время попадаться ему на глаза и кокетничая с ним.

Однажды ей удалось завлечь его к себе домой, когда родители были на работе. Она предложила ему выпить, и они вместе выпили бутылку ликера, которая стояла в домашнем баре. Оба опьянели, танцевали, обнимались и целовались. Потом стали барахтаться на полу, пытаясь раздеть друг друга. У партнера Валерии эрекция была слабой, он несколько раз пытался ввести половой член, но ничего не получалось. Валерия повела его в душ, там они плескались и резвились, у него возникла приличная эрекция, и Валерия потеряла девственность. Никаких ощущений не испытала, даже не было очень больно, но торжествовала, что «досадила» подружке.

Они стали иногда встречаться, но Валерия даже не была влюблена. Она была довольна, что у нее есть постоянный поклонник, и очень этим гордилась. С подружкой она рассорилась. Если он хотел близости, Валерия охотно шла ему навстречу, так как боялась, что, если она ему откажет, он опять начнет встречаться с ее подружкой. Поцелуи ей нравились, было приятно, когда он гладил ей грудь, но эрекция у него часто бывала недостаточной, и после безуспешной возни полового акта не получалось. Но Валерии это было безразлично, лишь бы он ее не бросил.

Через несколько месяцев она забеременела, но матери не сказала, пока та сама не догадалась, увидев, как Валерия корчится от рвоты в ванной. Мать ее отругала и даже надавала пощечин, но после некоторых раздумий

сказала, что первый аборт очень опасен, дочь может остаться бесплодной на всю жизнь, ■ они решили сохранить беременность. Родители юных любовников переговорили и дали согласие на их брак.

Они поженились, а когда родился сын, обоим пришлось оставить школу, и они поступили в финансовое училище. Жили они у родителей Валерии, часть забот о ребенке взяла на себя ее мать.

Сексуальные контакты в период беременности Валерии и после родов у них были редкими, оба не проявляли инициативы.

Валерии совершенно не нравилась ее семейная жизнь. Раньше у нее было много друзей и приятелей, было много свободного времени, она развлекалась как хотела, а тут надо было после училища возвращаться домой, кормить ребенка и гулять ■ ним. Мать ей помогала, но и Валерии тоже приходилось заниматься домашним хозяйством и ухаживать за ребенком.

Муж ей совершенно не помогал, он прогуливал занятия в училище и предпочитал проводить время с приятелями, все свое свободное время он возился с мотоциклом, который был его единственным увлечением, или гонял с друзьями на мотоциклах по улице. Однажды он сбил прохожего, тот сломал руку, получил ушибы, ■ родителям юного нарушителя с трудом удалось замять дело с помощью денег. Его лишили прав на вождение, но он ездил и без прав. Он частенько выпивал, мог явиться пьяным или вообще не приходил ночевать. Валерия скандалила с ним, но он лишь пожимал плечами и говорил, что не хотел жениться, она сама его заставила.

Однажды Валерия, гуляя с ребенком, увидела, как во двор въехал на мотоцикле ее муж, а сзади сидела какая-то девушка в шлеме. Оставив полуторагодовалого ребенка без присмотра, она побежала к мужу и вихрем налетела на его спутницу, сорвав с нее шлем. Оказалось, что это ее бывшая подруга, у которой Валерия «отбила» ухажера. Она стащила ее с сиденья, повалила на землю и стала пинать ногами. Она была в кроссовках, била соперницу преимущественно ■ лицо и живот, у той был сломан нос, разбито все лицо и повреждены органы брюшной полости. Муж все это время не вмешивался. Разъяренную Валерию оттащили от пострадавшей взрослые. Муж ее куда-то скрылся.

Девушку в тяжелом состоянии увезли в больницу, и только тогда Валерия вспомнила о ребенке. Она бросилась к садику в их дворе, где она оставила ребенка. Но его нигде не было. Валерия обегала все дворы, но не нашла его, потом прибежала домой и позвала на помощь родителей. Все вместе они начали розыски. Они нашли его далеко за домом, в овраге, он сидел в окружении бродячих собак, крепко вцепившись в одну из них, и собака облизывала его лицо. Ребенок был в мокрой и грязной одежде — в глубине оврага была канава со сточной водой, очевидно, он упал в нее и чудом выбрался самостоятельно. После этого он заболел пневмонией.

По факту нанесения тяжких телесных повреждений было возбуждено уголовное дело, а Валерию направили в психиатрическую больницу на стационарную судебно-психиатрическую экспертизу.

Ранние браки, как известно, непродолжительны. Два юных существа, сами еще нуждающиеся в опеке взрослых, не умеют наладить нормальные взаимоотношения в своей молодой семье, и часто такие браки распадаются. А дальше все идет по нарастающей.

Но некоторые девочки, рано вышедшие замуж за пьющего молодого человека, продолжают жить с мужем-пьяницей. Они не только повторяют путь своей матери, но и попадают под влияние мужа.

В своих отношениях с пьющим мужем они бессознательно копируют сте-

реотип поведения матери, поскольку у них нет иного примера для подражания, а их собственная психическая незрелость не позволяет им выработать правильную тактику в семейных взаимоотношениях. Они безропотно терпят унижения и побои пьяного мужа, испытывают финансовые трудности, но несмотря на это, так же, как и мать, рожают еще и так же безразлично относятся к своим детям, как их мать относилась к ним самим.

Глава 34

ЕСЛИ ВАШ МУЖ ПЬЕТ

Больше всего от пьянства страдает не сам пьющий, а его жена и его дети. Сколько раз мне приходилось слышать: «Доктор! Спасите мужа. Сделайте все, что можете, он совсем пропадает!» Я всегда глубоко сочувствовала матерям и женам и понимала их горе. Это действительно трагедия, которую осознаете вы, но не осознает сам пьющий.

Пьянство и алкоголизм — это трагедия многих семей. Во всех странах есть алкоголики, но, пожалуй, именно ■ нашей стране эта проблема стоит так остро. В немалой степени это зависит от социальных факторов и отношения общества к этой проблеме. ■ США, если человек занимает определенное социальное положение и замечен в злоупотреблении алкоголем, его заставляют лечиться в принудительном порядке, иначе он потеряет работу и больше не найдет другой. Это серьезный стимул для того, чтобы пьющий человек кардинально пересмотрел свои взгляды на пьянство, а если он махнет на все рукой и будет продолжать пьянствовать, то потеряет все — работу, социальное положение, семью. После курса лечения за пьющим человеком постоянно наблюдает прикрепленный к нему психиатр. Второй раз оступиться ему не дают. Ни одна американка не станет жить с мужем-алкоголиком. Если выпивает женщина, то ее тоже лечат, в судебном порядке лишают права даже видеться с детьми, их забирает муж. Поэтому в среде достаточно высокого социального уровня алкоголиков мало, хотя пьет подавляющее большинство взрослого населения Америки. Алкоголизм — удел в основном людей из низших социальных слоев и эмигрантов.

В нашей стране пьяницы и алкоголики есть во всех без исключения социальных слоях. Пьют и люди из малокультурной среды с низким социальным статусом, пьют и работники творческих профессий и интеллигенция, и представители высших социально-экономических слоев.

Ни в одной другой стране женщины не относятся так снисходительно к пьянству мужа, как в нашей. И в этом состоит одна из причин, почему у нас так много больных алкоголизмом.

Но к сожалению, сами жены алкоголиков не понимают, что своим неправильным поведением они создают все условия для продолжения пьянства мужа. Они винят во всем только его, но тем не менее продолжают с ним жить. Наши женщины — самые терпеливые. Это хорошее качество, но применительно к этой проблеме излишняя терпимость ■ пассивность приводит к драматическим ситуациям.

Пьянство мужа отрицательно влияет на психическое здоровье его жены. Но самое главное, что от пьянства отца страдают ни в чем не повинные дети. Давайте рассмотрим, что ожидает ребенка, и мальчика и девочку, если пьет отец.

На детей оказывает отрицательное влияние не только наличие сформированного алкоголизма у отца, но даже потребление алкоголя в рамках бытового пьянства.

Всем известно, что дети тех, кто злоупотребляет спиртным, тоже рано на-

чинают выпивать, и многие из них становятся потом алкоголиками. При беседе с больными алкоголизмом мужчинами ■ женщинами обычно выясняется, что отец тоже сильно пил.

С детства они росли, постоянно наблюдая поведение отца-алкоголика. Мать мало уделяла им внимания потому, что сама выпивала, а если нет, то целиком была занята проблемами пьющего мужа и больше была озабочена не воспитанием детей, а тем, как найти денег или утаить их от мужа, чтобы прокормить детей.

Даже если мать и не была пьющей женщиной, но, как у любой жены алкоголика, у нее неизбежно возникали личностные отклонения, негативно влияющие на развитие ребенка.

У многих жен алкоголиков в процессе пьянства мужа возникают невроты или невротическое развитие личности, а также происходит психопатическое развитие.

В первых двух случаях женщины постоянно подавлены, пессимистичны в отношении будущего, не видят выхода из существующего положения, да и не стремятся его искать, пассивно подчиняясь обстоятельствам, и смиряются с ними. Общий фон настроения почти постоянно подавленный, они все время ожидают очередных неприятностей от мужа, терпимо относятся к побоям, и даже к тому, что он бьет детей. Они постоянно озабочены проблемами поисков денег и борьбой с мужем, когда он пытается их отнять или пропить вещи. У многих из них происходят психологические изменения — так, например, многие жены алкоголиков говорят: «Когда он трезвый, он хороший, а ругается и дерется, только когда выпьет».

А при психопатическом развитии личности мать, привыкнув постоянно скандалить ■ пьяным мужем, переносит эту манеру общения и на детей, кричит на них, ругает, может даже ударить. Так одна пациентка, больная алкоголизмом, рассказывала, как мать, ругая ее и брата за плохое поведение, могла сказать, что они все ей надоели, вплоть до таких высказываний: «Глаза бы мои вас всех не видели! Зачем только я вас родила!» — или: «Чтоб вы все сдохли вместе с вашим отцом!» О каком воспитании, уважении и любви к матери может идти речь в подобных случаях!

Жены алкоголиков настолько погружены в свои проблемы, что им не до воспитания детей, для них главное, чтобы у детей была хоть какая-то одежда и еда.

Мать может жаловаться на пьющего отца своим детям, но те являются постоянными свидетелями, как отец унижает мать, а она ему все прощает, даже побои. Некоторые жены алкоголиков не только смиряются со своей судьбой, но даже считают, что приносят себя в жертву ради того, «чтобы у детей был отец». К чему приводит такая позиция, вы увидите на конкретных клинических примерах, приведенных далее.

Дети могут жалеть мать, но некоторые со временем начинают ее презирать. Не имея возможности ■ способности влиять на своего пьющего мужа, она не является авторитетом и для своих детей.

Даже видя пример отца-алкоголика, многие дети не могут выработать собственную нравственную позицию по отношению к пьянству и осуждать его, а, наоборот, полагают, что раз взрослым пить можно, то это дозволенное явление, даже если в школе или от других людей они слышат слова, осуждающие пьянство.

А некоторые дети продолжают тепло относиться к пьющему отцу, жалеют его, считают слабохарактерным, но добрым человеком. У многих отцов-алкоголиков иногда бывают «всплески» отцовских чувств, они могут принести безделушку ребенку, проявить какие-то эмоции (а у всех алкоголиков эмоции

проявляются в утрированном виде), расчувствоваться, прослезиться, приласкать и даже пообещать, что он заработает и жизнь изменится к лучшему.

И дети, обделенные лаской обоих родителей, трогательно хранят в памяти именно эти редкие минуты внимания отца, а не негативные проявления его пьянства, вытесняя плохое и лелея положительные воспоминания, и живут надеждой на будущее.

Дети алкоголиков рассказывают, что они не только не осуждали пьющего отца, но даже принимали его сторону, потому что мать постоянно угрюмая, подавленная, ссорится с отцом из-за его пьянства, а отец старается «задобрить» ребенка и привлечь его на свою сторону.

Подавляющее большинство детей воспитывается на примере родителей, причем именно их поведения, а не слов, которые им говорят, и стремятся подражать такому поведению.

Жены пьющих мужчин редко бывают абсолютными трезвенницами, при случае они могут выпить тоже, даже с мужем-алкоголиком. И дети с детства наблюдают то скандалы и драки родителей, то их совместные выпивки. Если мать сама выпивает, даже не будучи алкоголичкой, то в этом случае у ребенка не может сложиться нравственная позиция с осуждением пьянства, что бы об этом ни говорили другие люди.

Авторитет родителей, какими бы они ни были, в детстве имеет огромное влияние на ребенка, и он полностью копирует стереотип их поведения. Лишь в подростковом возрасте у ребенка появляются другие авторитеты и кумиры (их сверстники, кто-либо из взрослых или герой популярного кинофильма), и тем не менее подсознательно подростки по-прежнему подражают поведению родителей.

Поэтому к самой возможности выпивать такие дети относятся терпимо, как к нормальному, дозволенному явлению. Они осуждают только крайние формы нарушения поведения пьющего отца, например, когда пьяный отец их бьет или бьет мать или выгоняет их вместе с матерью из дома.

Заложенный в детстве стереотип поведения может сохраниться на всю жизнь. В пьющих семьях редко бывают психически здоровые дети. Как правило, они сами начинают рано выпивать. В развитии алкоголизма принимают участие и неправильное воспитание, и наследственность, и собственная психическая неполноценность ребенка.

Сколько было сказано и написано, что у алкоголиков в подавляющем большинстве случаев рождаются неполноценные дети! Но наших женщин это не останавливает, и они рожают таких неполноценных детей.

Парадоксально, что в интеллигентных непьющих семьях и семьях с хорошим материальным достатком обычно меньше детей, чем суммарно в семьях алкоголиков, многие из которых являются многодетными. Причем алкоголик может быть женат дважды, трижды, и в каждом браке у него есть ребенок, и не один.

Это почва для вырастания нового поколения алкоголиков, так как чем более выражены у ребенка психические отклонения, тем больше шансов за раннего начала злоупотребления алкоголем и, соответственно, алкоголизма, во многих случаях приобретающего злокачественное течение. Мало того что алкоголик калечит жизнь собственных детей, но опосредованно он влияет и на судьбу других детей — его неполноценный ребенок не сидит дома, а общается со сверстниками и их тоже вовлекает в пьянство.

Еще до начала употребления спиртного у большинства детей из пьющих семей выявляются психические заболевания — невротическое развитие, невротические заболевания центральной нервной системы и многие другие.

Но не только в семьях алкоголиков вырастают дети, впоследствии сами начинающие злоупотреблять спиртными напитками, но и в любых пьющих семьях. Бытовое пьянство в нашей стране очень распространенное явление, особенно в среде с низким интеллектуальным и социальным статусом.

Во взрослых наркологических отделениях есть совсем молодые пациенты — в возрасте 20–25 лет. Эта группа больных с ранним началом злоупотребления алкоголем — в подростковом и даже детском возрасте.

А в подростковых отделениях много мальчиков и девочек, у которых налицо все признаки алкоголизма. Раннее начало злоупотребления — всегда прогностически неблагоприятный признак, и алкоголизм в этих случаях, как правило, имеет ускоренное течение.

Помимо возраста, негативную роль играют все вышеперечисленные факторы. Некоторым подросткам впервые «наливают» спиртное их пьющие родители. Другие начинают выпивать в компании сверстников. Не имея дома возможности для спокойных занятий, такие дети бегут на улицу и предпочитают все свое время проводить в компаниях таких же обездоленных сверстников.

Попав в такую компанию, дети начинают еще хуже учиться. Еще до начала злоупотребления алкоголем большинство детей из пьющих семей не отличаются хорошей успеваемостью и примерным поведением, так как родители не приучают их ни к усидчивости, ни к стремлению получать знания.

В целом можно сказать, что в любой семье, где пьет отец, у детей можно выявить множество искажений нормальной психологии и многие психические отклонения и заболевания.

Клинический пример

Мальчик 15 лет, единственный ребенок. Родители в разводе, по профессии театральные актеры. Отец — алкоголик, мать выпивает, но не алкоголичка, страдает истерией. Оба были в повторных браках, мать замужем в третий раз, отец в очередном разводе.

Мальчик с детства рос безнадзорным, родители по вечерам были заняты на спектаклях, днем на репетициях, оставляли его то на попечение соседей, то со случайными людьми, иногда оставляли 3–4-летнего ребенка дома одного или брали с собой в театр, и он засыпал в гримерной или где придется.

Бабушки и дедушки жили в других городах, и иногда его родители отправляли сына то к одним, то к другим, но те тоже работали и долго держать у себя внука не могли.

С детства научился готовить себе простую пищу, ел что придется. Родители жили типичной актерской жизнью, часто уезжали на гастроли, а если не были заняты в спектакле, то дома собирались шумные компании с непременной выпивкой. Когда мальчику было 7 лет, родители разошлись.

С детства рос тихим, незаметным, играл в детские игры или сидел где-то молча. Родителей любил, скучал, когда они были в отъезде, тяжело переживал их развод, часто прибегал к отцу в театр и просил его вернуться домой. Но потом навещать его перестал, так как отец сильно пил и выгонял его. Мужей матери ненавидел, и со временем возненавидел и ее тоже, виня в том, что она прогнала отца и он из-за нее спился.

Впервые попробовал спиртное в 10 лет, когда один из гостей матери налил ему бокал шампанского. Выпил не весь бокал, но опьянел, лез в разговоры взрослых, не хотел ложиться спать. Опьянение ему очень понравилось, впоследствии украдкой стал допивать оставшееся после гостей спиртное,

но старался пить немного, чтобы мать не заметила. То, что не выпил, прятал, чтобы выпить потом.

После школы бежал домой, потихоньку выпивал из «своих запасов» и шел на улицу. Хвастался перед сверстниками, что он «умеет пить», иногда угощал и их. Мать была занята в театре днем и вечером, приходила поздно, часто навеселе и ничего не замечала.

Учился плохо, занятия его тяготили, с нетерпением ждал окончания уроков, чтобы бежать домой ■ скорее выпить. Когда не удавалось стащить у матери спиртное, воровал из ее сумочки деньги и отдавал старшим приятелям, которые покупали спиртное, и они вместе пили.

С 12 лет школу регулярно прогуливал, но учителям говорил, что ездил с матерью на гастроли, и они ей не сообщали. Подделывал ее подпись в дневнике, когда ему записывали замечания с просьбой к матери прийти в школу, и говорил учителям, что мать в отъезде. Мать ни разу не заглядывала в его дневник, не ходила на родительские собрания в школе и не контролировала, делает ли он домашние задания. В школе старался вести себя примерно, и учителя, зная о профессии его матери, смирились с пропусками занятий и плохой успеваемостью.

Когда денег на спиртное не было, искал пустые бутылки или просил у прохожих денег «на метро», и так собирал необходимую сумму. Чаще всего пил в компании ребят со своего двора значительно старше себя по возрасту, но если денег было мало и на всех спиртного не хватало, пил один.

Похмельный синдром с 13 лет, проявлялся вялостью, разбитостью, общим недомоганием, потливостью, жаждой, головной болью, невозможностью сосредоточиться, головокружением, пошатыванием при ходьбе, мрачным настроением, чувством страха, кошмарными сновидениями. После приема спиртного все симптомы исчезали. Дважды в состоянии похмелья у него были судорожные припадки.

С этого времени школу бросил, а учителям сказал, что переезжает в другой район к отцу. Они пытались связаться с матерью, но она в это время была на очередных гастролях, к телефону никто не подходил, и длительное время мать ни о чем не знала.

С компанией приятелей, будучи пьяными, они как-то сорвали с прохожего дорожную шапку, продали ее торговцу на рынке и на эти деньги пили. Потом они стали проделывать это регулярно и нашли человека, который скупал у них вещи. Они внезапно окружали прохожего, чаще всего женщину, ■ требовали отдать ценные вещи и деньги. Несколько раз они избивали прохожих-мужчин, которые отказывались отдать им требуемое, а затем обзавелись ножами и угрожали своим жертвам.

Их поймали, когда они разбили витрину магазина и пытались похитить деньги из кассы и спиртное. Арестовали не всю группу, а лишь троих человек, в том числе и нашего пациента, остальные разбежались.

В милиции он не называл ни своего адреса, ни имени, не выдавал соучастников, но со временем обо всем рассказали его подельщики, ■ об этом сообщили матери.

В камере предварительного заключения у него на следующий день после ареста развился похмельный синдром, он кричал, что сейчас умрет, бился головой о стену, падал на пол. Ночью у него был судорожный припадок, и его привезли в психиатрическую больницу.

В больнице у него наблюдался выраженный похмельный синдром. После проведенного лечения состояние его нормализовалось, он подробно рассказывал обо всем, надеясь, что его признают невменяемым и не осудят.

Мать пришла в больницу через неделю после его поступления, объяснив

это тем, что она не знала, где он, и узнала, только когда сотрудники правоохранительных органов разыскали ее. Сама она его не разыскивала, мотивируя тем, что он с детства «самостоятельный» и мог поехать к отцу.

Она производила странное впечатление — не по возрасту крикливо одетая, с обильной косметикой, она разыгрывала перед врачами целые спектакли, заламывала руки, патетически восклицала: «О Боже! За что ты так караешь меня! В чем я согрешила!», подносила платочек к глазам, рыдала, требовала сердечных и успокаивающих средств: «О, как я страдаю! Это разобьет мое бедное сердце!» — и так далее, все виды банальных реплик из дешевой мелодрамы. Она ничего не могла рассказать о сыне, называла его «прелестным мальчиком», которого «оклеветали», и говорила только о себе, какая она талантливая актриса на ведущих ролях и как это отразится на ее карьере (на самом деле она заурядная актриса, играющая эпизодические роли), наотрез отказывалась верить сведениям о мальчике, записанным в протоколе милиции, и тому, что он алкоголик.

Через две недели его перевели в Институт судебной психиатрической экспертизы имени Сербского.

Клинический пример

Девочка 16 лет. Поступила в психиатрическую больницу в связи с повторной попыткой самоубийства.

Живет с матерью и четвертым по счету отчимом. Мать закончила техникум, работает в универсаме заведующей отделом, выпивает, но не алкоголичка. Отец — алкоголик, в настоящее время сведений о нем у матери нет, разошлись давно.

Предполагается, что беременность была нежелательной, так как мать как-то раз «в сердцах» сказала дочери, что если бы вовремя сделала аборт, то ей не пришлось бы с ней возиться. Сама мать это отрицает, но не скрывает, что долго не могла решить, сохранить беременность или прервать ее, так как с отцом девочки были конфликтные отношения, он был женат и не хотел разводиться с женой. Но когда все сроки для прерывания беременности прошли, все же решился и оформил брак с матерью девочки, но он оказался недолговечным.

После развода мать отправила ребенка в деревню к своим родителям. Мотивирует это тем, что не было квартиры и ребенка не с кем было оставить, и после этого устроилась на работу. Но и после того как она купила кооперативную квартиру, она не спешила забирать девочку от родителей, поскольку за это время дважды выходила замуж и от третьего брака у нее был ребенок. Забрала дочь, только когда той нужно было идти в школу.

Девочка росла без какого-либо контроля со стороны взрослых. Вместе с бабушкой и дедушкой проживали с семьями две ее тети, тоже имеющие детей, и не раз в детстве она слышала попреки, что мать «навязала» им ее, как «кукушка в чужое гнездо», им «лишний рот ни к чему», и редкие приезды матери она была свидетельницей их ссор и требований забрать ребенка. Материально мать им не помогала, хотя, по мнению ее сестер, была «богачкой».

С детства девочка ощущала себя одинокой и никому не нужной. При этом сохраняла теплые отношения к матери и жила надеждой, что та скоро придет за ней и будет любить ее, придумывая в своих мечтах, как все это произойдет.

Но с самого начала проживания с матерью поняла, что ей она тоже мешает, и даже жалела, что та ее не оставила в деревне, так как любила ба-

бушку, но та была уже очень старой, лежала ■ постели ■ права голоса в семье не имела.

В школе училась плохо, учителя ругали ее за неподчинение и жаловались матери, за что та частенько наказывала ее, попрекала и обзывала. По характеру девочка скрытная, малообщительная, замкнутая, молчаливая.

В 12-летнем возрасте с ней познакомился десятиклассник из ее школы. Она была высокой, не по годам развитой, с привлекательной внешностью. Она влюбилась в него, как она говорит, «с первого взгляда». Отношения их вначале были романтическими, он встречал ее около подъезда, и вместе они шли в школу, забегал к ней на переменах и потом провожал после школы. Если у нее раньше заканчивались занятия, она ждала его в школьном дворе, и наоборот. По ее словам, это был самый счастливый период ее жизни. У нее появился близкий человек, которому она могла доверить все.

Мать не одобряла их отношений, ругала ее и предупреждала, что, если дочь «в подоле принесет», она выгонит ее из дома.

Сексуальная жизнь началась после какой-то вечеринки, где были его приятели ■ они оба выпили. Она ничуть не жалела об этом, и оба использовали любую возможность. Его отношение к ней не изменилось, даже наоборот.

С этого времени они оба стали выпивать, иногда вдвоем, иногда в компании его приятелей и одноклассников. Она пила столько же, сколько ■ он, в основном вино. Неоднократно возникала рвота, он бережно за ней ухаживал и объяснял, что все это пройдет. Сам он выпивает с 13 лет, но до встречи с ней пил только со сверстниками, а затем все свободное время проводил с нашей пациенткой и первое время спиртного с ней не пил.

Через два месяца она забеременела, но, поскольку не знала, что это такое и токсикоза у нее не было, то ничего не почувствовала и не поняла, пока мать не заметила, что она очень поправилась. Мать сразу отвела ее к гинекологу, и тот установил беременность 18 недель.

Делать аборт было поздно, о браке речи быть не могло, и мать, добившись справки у психиатра о необходимости прерывания беременности по медицинским показаниям, через два месяца положила ее в роддом, где ей сделали искусственный выкидыш.

Все это время мать ругала и била ее, запирала дома, не позволяла видеться с другом, и она совершила первую попытку самоубийства, выпив 10 таблеток тазепама из аптечки матери. У нее возникло отравление, и после выписки из больницы мать снова избила ее.

Выкидыш девочка перенесла очень тяжело и физически, и морально. Ребенок, с ее слов, родился живой и «пищал», пока его не унесли. После этого она долго болела, была ■ подавленным настроении, все время вспоминала о живом ребенке и думала, что с ним стало.

Когда она поправилась и вернулась в школу, вновь встретила своего друга, который был напуган этой историей, но они продолжали встречаться, хотя мать всячески старалась этому препятствовать.

Мать разошлась ■ очередным отчимом, вскоре снова вышла замуж и ей было не до дочери, она махнула на нее рукой, обзавав обидными словами, и больше в ее жизнь «не лезла», так как родила еще одного ребенка от очередного мужа.

Ни с одним отчимом отношения у девочки не складывались, они все выпивали, часто вместе с матерью, мать часто приходила домой навеселе. Девочка старалась не разговаривать с отчимами, при обращении к ней молча смотрела в угол или грубила. Один из них попытался «приставать» к ней,

но она замахнулась на него утюгом ■ пообещала «разбить ему башку». Тот обозвал ее «психованной», но больше не приставал.

Все это время девочка регулярно выпивала с другом и уже могла за вечер выпить от 400 до 500 грамм вина. Ей стало нравиться ■ само опьянение, и то, что она пьет вместе с другом. Он уже закончил школу, работал ■ имел собственные деньги. Школу она регулярно прогуливала, если ее друг работал в вечернюю смену. Встречались на квартире его родителей, когда те были на работе.

Через год забеременела снова, и опять ситуация повторилась, сроки были упущены. Мать уже не старалась контролировать ее, а девочка скрывала от нее свою беременность. В это время они с матерью почти не разговаривали, каждая жила своей жизнью.

Мать постоянно ссорилась с отчимом, если он являлся домой пьяным, хотя сама нередко выпивала вместе с ним или приходила с работы навеселе. Девочка мечтала сохранить беременность, выйти замуж за своего друга ■ жить отдельно от матери. Но мать, узнав о ее беременности, явилась к родителям ее друга и устроила там скандал, обзывая и их, ■ их сына, что он воспользовался ее дочерью, а они потакали, грозились возбудить уголовное дело за соращение несовершеннолетней. И действительно подала заявление.

Родители друга и он сам были напуганы, и, хотя девочка сама рассказала в правоохранительных органах, как было на самом деле, и дело в отношении ее друга прекратили, когда он пообещал жениться на ней, их отношения разладились.

Его родители были категорически против брака с несовершеннолетней, да и он сам сказал ей, что пообещал жениться, только «чтобы отвязаться», и стал избегать встреч с ней. Тем не менее она хотела сохранить беременность, надеясь, что потом он передумает.

Но мать с помощью отчима отвезла ее в тот же роддом, и снова беременность прервали, хотя она очень плакала ■ просила этого не делать. С ее слов, даже врачи жалели ее, но уговаривали, объясняя, что вряд ли в ее возрасте родится полноценный ребенок, тем более что отец ребенка не намерен жениться, а средств на содержание ребенка у нее нет. В конце концов они ее уговорили.

После выписки она стала пить, с ее слов, «по-черному», так как друг завербовался на работу и уехал в другой город. Пила, «чтобы забыться», с кем попало, «кто угощал», занималась проституцией, эпизодически принимала и наркотически действующие средства.

Как-то один из собутыльников дал ей упаковку седуксена, но она ее сразу не выпила, а проснувшись утром в состоянии похмелья, решила, что жизнь ее «кончена» и дальше жить не стоит, и выпила всю упаковку. К счастью, мать была дома, вовремя вызвала «скорую помощь» и девочку удалось спасти.

После консультации в институте Склифософского я перевела ее в нашу больницу. Поступила в состоянии депрессии, все время плакала, говорила, что все равно покончит жизнь самоубийством. Лечилась в течение трех с половиной месяцев, постепенно состояние улучшилось, настроение длительное время было подавленным, но постепенно выравнивалось. Желания покончить с собой не было.

Мать навещала ее редко, говорила, что она с нею уже намучилась, от нее одни неприятности ■ хлопоты, долго не хотела забирать ее из больницы, потом решила снова отправить ее к родственникам в деревню, и лечащий врач выписал ее, хотя у всех нас было тяжелое чувство.

Клинический пример

Девочка поступила из травматологического отделения городской больницы из-за того, что упорно высказывала намерение покончить с собой и дважды покушалась на самоубийство. Ни в той больнице, ни в нашей она не назвала ни свой настоящий адрес, ни фамилию.

Поступила в состоянии глубокой депрессии, на костылях — у нее был сложный перелом бедра, требовалась повторная операция, но из-за ее психического состояния хирурги не решились на это и вообще боялись оставлять ее в обычной больнице, так как, начав передвигаться на костылях, она в первый раз пыталась повеситься ■ туалете, а второй раз выпила горсть неизвестных лекарств, не сказав никому, где она их взяла.

Типовые психиатрические отделения не предназначены для лечения больных с тяжелыми травмами (недостаточно обслуживающего персонала, большое количество больных в палате, в штате есть консультант-хирург, ■ но не травматолог и т.д.). За нею ухаживали другие девочки, так как ей было трудно передвигаться. Они приносили ей из столовой еду, развлекали ее. Сами девочки, в прошлом многие из них бродяжки и проститутки, с удовольствием ухаживали ■ заботились о ней. Она вызывала сочувствие и сопереживание у всех, ее все жалели и любили.

Ей проводилось лечение, как всем больным в состоянии глубокой депрессии (такая депрессия называется психогенной, или реактивной, — то есть возникшая после тяжелой психической травмы).

Постепенно явления депрессии исчезли, девочка рассказала, что ее изнасиловал пьяный отец, она убежала из дома и пыталась покончить с собой в метро. Ее спасли, но она сломала бедро, получила сильные ушибы. Ее отвезли в травматологическое отделение, где она сказала, что проживает в другом городе, и родителей не нашли.

Вначале она отказывалась назвать свою настоящую фамилию и адрес, потом сообщила данные о себе. Мы разыскали мать ■ вызвали ее.

Мне трудно передать впечатление от разговора с этой женщиной. Рано постаревшая, уставшая от жизни и мужа-алкоголика, ко всему безразличная. Но душевнобольной она не была. Хотя полностью душевноздоровой и здравомыслящей ее тоже нельзя было назвать.

Она не только не осуждала мужа за то, что своими действиями он искалечил ребенка морально ■ физически, но даже как-то вяло оправдывала его: «Он же был пьяный, когда он выпьет, ничего не соображает, ну что с него взять».

Она не хотела даже возбуждать уголовное дело: «Это ж давно было. Что ж я из-за нее (то есть дочери) его в тюрьму засажу и детей без отца оставлю» (в семье еще двое детей, 5 ■ 8 лет). Она даже не разыскивала свою дочь после побега: «Она уже большая (дочери 16 лет), сама о себе может позаботиться, а у меня двое младших на руках».

Но девочка категорически не хотела возвращаться домой, любое напоминание об отце вызывало слезы, просила оставить ее в отделении на любых правах, санитаркой или кем угодно, без зарплаты, только чтобы кормили. Но ей требовалась операция, сроки и так были упущены.

Мы вызвали в отделение представителей правоохранительных органов и настояли на возбуждении уголовного дела. К счастью, отец сразу признался в факте изнасилования.

Только после его ареста мы уговорили девочку перевестись ■ травматологическую больницу для повторной операции. Потом она не раз приходила к нам в отделение, просила взять ее на работу, но она была несовершеннолетней, и это было невозможно.

Врачи подросткового отделения, хотя это ■ не входит ■ их обязанности, стараются принять участие в дальнейшей судьбе детей и помочь им после выписки. Помогли трудоустроиться ■ этой девочке, так как возвращаться в школу она не хотела.

Если в семье пьет отец, то мать считает, что, продолжая жить с ним «ради детей», чтобы «не лишать их отца», она совершает акт самопожертвования. И многих невозможно убедить, что недопустимо продолжать калечить детей примером отца-алкоголика. Хотя врачи все равно пытаются переубедить взрослую женщину, которая несет свой «крест», да еще этим гордится, что у детей «есть отец» благодаря ее «жертве», ■ подчас с каким-то мазохистским наслаждением рассказывает, как муж бьет ее и детей, выгоняет из дома, отбирает все деньги и ей не на что кормить детей, не смущаясь этого ■ ничего не скрывая.

Этого даже я, психиатр с немалым стажем, понять никак не могу. Как не могу и понять, почему, уже зная о пьянстве мужа и имея от него ребенка, рожают еще. У многих в семье несколько детей. Мне жаль всех этих несчастных детей, чьи судьбы исковерканы пьющим отцом и пассивной, безвольной матерью, якобы желающей им «только добра», но не предпринимающей никаких шагов, чтобы защитить своих детей.

Ни одна психически нормальная женщина не будет терпеть такие унижения. Она вначале попытается бороться с пьянством мужа адекватными мерами, и многим это вполне удастся. Умная, настойчивая ■ упорная жена, пользующаяся любовью и уважением мужа, может добиться, чтобы муж на длительное время прекратил употребление спиртного или значительно ограничил его, направляет его активность в полезное русло, добивается, чтобы он хорошо зарабатывал ■ обеспечивал семью. И отношение к себе, и отношение к детям, и нормальный семейный микроклимат — это все создается усилиями именно самой женщины.

Но если женщина не уважает себя настолько, что после того, как муж оскорбил ее или ударил, позволяет ему проделывать это неоднократно, — то она никогда не добьется уважения мужа ■ собственных детей. Если она сама не уделяет должного внимания своим детям, то не стремится и к тому, чтобы муж был хорошим отцом.

Разумная и психически здоровая женщина, приложив все усилия для прекращения пьянства мужа, но не добившись этого, не станет жить с ним дальше, а тем более заводить от него детей. Если она сама не выросла в пьющей среде и осуждает пьянство, она никогда не смирится с пьянством мужа и, поняв, что он уже алкоголик и воспитательными мерами его не исправить, а лечиться он не хочет, предпочтет избавить детей от влияния пьющего отца.

Но жен с твердой нравственно-этической позицией у алкоголиков, как правило, не бывает. Психически нормальные женщины разводятся с ними гораздо раньше. А жены, которые продолжают совместную жизнь с мужем-алкоголиком, чаще всего сами выпивают или их устраивает такая жизнь, и они ничего не хотят в ней менять, оправдывая свою пассивность тем, что не хотят лишать детей отца.

Любому здравомыслящему человеку понятно, что заявления жен алкоголиков, что они продолжают жить с мужем, чтобы «у детей был отец», — это лишь самооправдание своей пассивности ■ нежелания что-либо изменить. Ничему хорошему отец-алкоголик научить своих детей не в состоянии, а плохому — сколько угодно. Недаром алкоголизм отцов — причина многих бед их детей.

Подавляющее большинство детей, у которых пьющий отец, имеют низкий

образовательный уровень и низкую профессиональную квалификацию. Это связано и с малым материальным достатком родителей, и с психическими заболеваниями у детей алкоголиков, и с нарушениями поведения, и нежеланием самих подростков продолжать образование, ■ с отсутствием у них способностей даже для того, чтобы закончить среднюю школу, не говоря уже о высшем образовании.

В семье с низким культурным уровнем подчас даже не обсуждается вопрос о возможности продолжения образования, а тем более поступления ребенка в институт. Некоторые матери с нетерпением ждут, когда дети смогут самостоятельно зарабатывать себе на жизнь, настаивают на переходе из школы в ПТУ. Да ■ сами подростки, плохо успевая в школе, не возражают, поскольку ■ училище у них большая степень свободы и никто не будет требовать от них выдающихся успехов. Получив малоквалифицированную специальность, они рано начинают работать и, имея собственные деньги, уже могут распоряжаться ими по своему усмотрению. Многие именно поэтому бросают школу или переходят в училище, где есть возможность получать стипендию.

А что творится в некоторых наших ПТУ — знают все. И пьянство, и наркотики, и сексуальная распущенность. Там подростки одного социального уровня, большинство из неблагополучных семей, с психическими отклонениями и заболеваниями. Там свои «законы» и свои группировки. Все это сказывается на поведении любого подростка, в том числе и на поведении девочек. Даже если они до этого не выпивали и были «тихонями», здесь они перенимают все негативные проявления поведения своих сверстников и сверстниц.

Пример пьющего отца отрицательно влияет не только на сына, но и на дочь. Дочери алкоголиков тоже начинают рано выпивать, все свое свободное время проводят в пьющих компаниях, рано начинают половую жизнь, беременеют и рано выходят замуж. Поскольку они общаются в основном с пьющими ребятами, то их мужьями они и становятся. Они продолжают выпивать вместе с мужем, а потом оба могут стать алкоголиками.

В том, что из пьяницы муж становится алкоголиком, есть немалая доля вины его жены, хотя она этого никогда не осознает и не признает. Не имея никакого влияния на мужа и не пользуясь у него уважением, постоянно прощая ему обиды, она лишь способствует усилению его пьянства. Если она скандалит с ним и противодействует в его пьянстве, то действует столь неправильно, что еще больше озлобляет его. Муж не привык считаться с мнением жены с самого начала, не собирается считаться с нею и впредь. Многие алкоголики-мужчины говорят, что жены «сами нарываються» на скандалы и побои. Никким образом не оправдывая таких мужей, но наблюдая и оценивая их жен, я не могу не согласиться, что в этом есть немалая доля истины.

Многие жены алкоголиков совершенно не умеют себя вести, у них нет сформированного представления, какими должны быть взаимоотношения ■ нормальной семье, и как жена должна реагировать на поведение мужа, ■ какими методами надо исправлять его поведение.

Имея в качестве примера для подражания лишь поведение своей матери с пьющим отцом, они повторяют ее ошибки и в своих взаимоотношениях допускают две крайности — либо терпят все, что вытворяет муж, бесконечно прощая ему его выходки, либо устраивают скандалы каждый раз, когда он является домой пьяным.

Для жен алкоголиков существует риск самим заболеть алкоголизмом. Многие женщины, происходящие из среды с низким культурным уровнем, оказывая противодействие мужу на начальных этапах совместной жизни, впоследствии сами начинают пить вместе с ним. Такие женщины — самая боль-

ная группа риска в отношении будущего формирования алкоголизма у них самих — как показывает практика, большинство женщин, заболевших алкоголизмом, имеют или имели мужей-алкоголиков. Некоторые продолжают жить и пьянствовать с мужем и после того, как сами стали алкоголичками, ведут асоциальный образ жизни, и это неминуемо сказывается на детях. Другие разводятся с мужем-алкоголиком и пьют с сожителями или случайными собутыльниками, и это еще худший вариант в аспекте их нравственной деградации и негативного влияния на детей.

Но если вы женщина непьющая и разумная, то мириться с пьянством мужа нельзя ни в коем случае. Его и ваши цели и проблемы диаметрально противоположны. Он считает, что выпивка — его личное дело, он не видит себя со стороны, не видит, как он изменился, огрубел, стал равнодушным и черствым, ваши слезы и мольбы его совершенно не трогают.

Он может клясться и обещать, что бросит пить, и вы ему верите и надеетесь, что он наконец-то образумится. Но вот он опять приходит домой пьяный, и все снова повторяется. Он снова обещает, и вы опять надеетесь. И так тянется годами.

Наверное, не всегда бывают только «черные» дни. Иной раз вам кажется, что все еще наладится, есть надежда, что ваш муж способен сам остановиться.

Но не верьте его отговоркам, что его уговорили выпить друзья или что он выпил в последний раз, а уже с завтрашнего дня сам «завяжет». У каждого алкоголика есть множество типичных отговорок, которыми они оправдывают свои выпивки, и все они дают неоднократные обещания бросить пить.

Не стоит верить обещаниям и надеяться, что муж сам бросит пить. Он никогда сам не бросит. Чем больше времени вы будете тянуть и верить его обещаниям, тем хуже будет для него и для вас.

Как психиатр, я не могу не видеть, как много вокруг людей, больных алкоголизмом, но ни они сами, ни их близкие даже и не предполагают, что болезнь уже давно сформировалась.

Алкоголизм начинается гораздо раньше, чем думает подавляющее большинство людей. От момента его возникновения до появления выраженных последствий проходит не один год.

Но самое главное состоит в том, что, если болезнь уже сформировалась, она обязательно будет прогрессировать, и наличие ее самого важного симптома — тяги к алкоголю — не дает возможности больному алкоголизмом самостоятельно прекратить употребление спиртного. Но сам больной многие годы может не осознавать, что тяга к спиртному у него уже есть, и продолжает пребывать в уверенности, что способен бросить пить, как только он этого захочет.

Поэтому к наркологам больные почти всегда обращаются уже на поздних стадиях заболевания, когда появились тяжелые последствия алкоголизма. Долгие годы и жены и родители безуспешно пытались уговорить их бросить пить, они обещали, а родные все ждали и надеялись. Но время упущено, и многие нарушения уже стали необратимыми.

Обращаясь к женам выпивающих мужчин, хочу подчеркнуть, что нельзя пассивно ждать и надеяться, что все обойдется само собой, что ваш муж сам прекратит пить или будет пить меньше, чем сейчас. Если вы уже не раз просили его об этом, а он обещал, но не выполнил своего обещания, то дальше ждать не имеет смысла. Чем дальше — тем больше он будет пить, и рано или поздно вы поймете, что он пропадает. И даже если он когда-нибудь согласится лечиться, то шансы на успех будут уже гораздо меньше. Нельзя пассивно ждать, видя, как спивается ваш любимый человек. В тех случаях, когда род-

ные больного ничего не предпринимают, ограничиваясь уговорами и надеясь, что он сам одумается и проявит волю, это чаще всего приводит к трагическому исходу. А в тех случаях, когда жена твердо настаивает на необходимости лечения, оно может быть успешным.

Когда болезнь уже запущена, лечить ее сложнее, так как в организме происходят необратимые изменения. Чем раньше начато лечение, тем больше шансов на успех. Это относится не только к алкоголизму, но и к любому другому заболеванию.

Поэтому надо постараться выявить болезнь, когда она еще только-только начинается. А еще лучше — не ждать, когда алкоголизм сформируется, а зная, с чего он начинается, вовремя спохватиться, когда все еще поправимо.

Вы видите близкого вам пьющего человека каждый день и имеете возможность годами наблюдать за ним. Проанализируйте последние несколько лет — каким он был раньше и какой он сейчас, изменился ли он, как часто он выпивает. Понаблюдайте, как он ведет себя перед выпивкой и когда выпьет. Если он пьет не дома, а с приятелями, то вряд ли он вам честно скажет, какое количество спиртного он действительно выпивает.

Но если он говорит, что выпил всего пару кружек пива или пару рюмок, а язык у него заплетается, — это уже плохой знак. Лживость, если она раньше была человеку несвойственна, — один из признаков алкогольного изменения личности.

Обратите внимание, как он реагирует на разговоры о его пьянстве. Если сердится, злится или обещает бросить пить, а завтра или через пару дней все снова повторяется — то пора посоветоваться с наркологом.

Если у вашего мужа есть хотя бы один из следующих признаков:

- а) способность выпивать значительно большее количество спиртных напитков, чем несколько лет назад;
- б) регулярное употребление спиртного (не менее одного-двух раз в неделю);
- в) тяга к алкоголю;
- г) случаи тяжелого опьянения;
- д) исчезновение ранее имевшейся рвотной реакции при приеме больших доз спиртного;
- е) изменение его поведения в опьянении (вместо прежнего веселья — раздражительность, агрессивность, драчливость);
- ж) провалы в памяти на какой-то период опьянения;
- з) эпизоды многодневного пьянства;
- и) приятное, комфортное самочувствие у него бывает только в состоянии опьянения, а в трезвом состоянии ему «чего-то не хватает», все неинтересно и раздражает;

к) проблемы (даже однократно) в семье или на работе, прямо или косвенно связанные с употреблением спиртного, — то вам пора настаивать, чтобы муж проконсультировался у нарколога. Нарколог не может прийти в каждую семью, чтобы проконсультировать каждого пьющего человека и определить, алкоголик ли он или пока еще пьяница. Врач может помочь больному, только когда сам пациент или его родные обращаются к нему за помощью.

Я много лет работала и в стационаре, ■ в коммерческих медицинских учреждениях, но, помимо этого, у меня была возможность наблюдать очень много больных алкоголизмом в их повседневной жизни и видеть, как постепенно формируется алкоголизм, с чего он начинается и как он вначале проявляется.

Эти люди не были моими пациентами, но я их знаю десятки лет и видела

все этапы развития их заболевания. Еще 10—15 лет назад они были молодыми, перспективными, казалось, что впереди их ждет большое будущее, ■ сейчас многих уже нет на свете, некоторые пьют до сих пор, другие совершенно спились ■ выпали из своего привычного круга общения.

Все они начинали с бытового пьянства. В студенческие годы мало кто не пьет. Были бурные вечеринки до утра, когда пили все подряд, пока спиртное не кончится, а утром шли на занятия как ни в чем не бывало. Никто тогда не предполагал, что ему суждено стать алкоголиком, все были полны оптимизма ■ энергии. Но одни из них стали кандидатами и докторами наук, а другим уже давно пора лечиться.

Ошибается тот, кто думает, что именно он, ■ отличие от других, никогда не станет алкоголиком, поскольку знает меру и ■ любой момент может бросить пить. Любой опытный нарколог подтвердит, что это заблуждение свойственно подавляющему большинству людей, у которых уже давно сформировался алкоголизм.

Если бы каждый пьющий человек мог по своей воле в любой момент прекратить употребление спиртного, то не было бы проблемы алкоголизма. Абсолютно все больные алкоголизмом думают, что смогут остановиться («но не сейчас, а потом, когда сам захочу»), и продолжают злоупотребление алкоголем.

За всю мою практику у меня было не так много больных, которые сами признали, что они больны алкоголизмом. Причем чем больше стаж болезни, тем меньше шансов, что больной это поймет.

В первую очередь алкоголизм — это горе и проблемы у родных и близких пьющего, а не у самого пьющего. Проблемы многих больных алкоголизмом в основном сводятся к тому, как бы раздобыть денег на выпивку или как опохмелиться. А у материально хорошо обеспеченного человека проблемы несколько иного плана — как бы о его пьянстве не узнали на его престижной работе.

А горе, слезы, отчаяние и безысходность — удел несчастных жен, чьи мужья пьют ■ не понимают, что так дальше продолжаться не может, что с каждым днем они отнимают не только у себя, но, в первую очередь, у своих детей ■ родных надежду на счастливое будущее.

И без того сейчас многим людям трудно жить, итак многие семьи еле-еле концы с концами сводят, трудно купить детям самое необходимое, а когда еще муж пропивает последние деньги, то у многих женщин просто опускаются руки, ситуация кажется безвыходной, они не знают, что им делать, чтобы помочь себе, своим детям и своему пьющему мужу.

Даже у тех жен, чьи пьющие мужья хорошо зарабатывают и затраты на спиртное не сказываются на их семейном бюджете, — тоже проблем немало. Хотя материальных забот у них пока нет, но жены пьющих мужей понимают, что это не может продолжаться бесконечно, что если муж пьет, то все их семейное благополучие очень непрочное, что болезнь обязательно будет прогрессировать ■ муж может потерять свою престижную и хорошо оплачиваемую работу.

Очень многие люди, занимающиеся успешной предпринимательской деятельностью, успокоились на достигнутом, считая, что они вложили немало собственного труда ■ теперь их фирма будет приносить постоянную прибыль, а они могут позволить себе расслабиться и пожить в свое удовольствие. Я знаю немало примеров, как некогда процветающие коммерческие фирмы постепенно, но неуклонно разорялись, а от пьющего руководителя в другие организации ушли все его энергичные сотрудники, так как они видели, что будущего у фирмы нет, ■ не хотели зря терять время.

Даже если в настоящий момент материальное положение вашей семьи вас не тревожит и ваш муж пока много зарабатывает, это не означает, что так будет вечно.

Одним из важных проявлений алкоголизма является то, что неизбежно изменяется личность пьющего человека. Сам он не замечает, что стал пассивным, бездеятельным, утратил прежнюю энергичность и предприимчивость, работа ему уже не интересна, ему не хочется искать новых путей, чтобы дело процветало, он считает, что и так зарабатывает достаточно. Если есть повод выпить или ему самому этого хочется, то он может пренебречь интересами дела и при этом найдет для самого себя убедительные оправдания, что дело может подождать, можно отложить его на завтра или на будущее.

Я наблюдала немало людей, которые вначале очень много добились в новых условиях, организовали собственное дело, и хотя они и по сей день не бедствуют, но очень изменились, и сейчас они совсем не такие, какими были еще несколько лет назад. Уже с утра у них совершенно иные заботы, и они стараются побыстрее избавиться от всех дел, чтобы можно было выпить. А когда они выпьют и расслабятся, то работать тем более не хочется.

Есть и такие коммерсанты, которые пьют в течение всего дня ■ при этом работают, но таких немного.

А у подавляющего большинства реальная результативность их деятельности невысока, даже если им самим кажется, что все нормально. Выпивка и все, что с нею связано, отнимает слишком много времени, и это всегда идет в ущерб делу. Но самих себя они успокаивают, что их дело теперь приносит гораздо меньшую прибыль не по их вине, а потому, что сейчас все очень изменилось и стало труднее работать, чем несколько лет назад. А у их коллег из других фирм все по-другому, хотя и у них те же трудности, но они продолжают делать дело, а не сидят за рюмкой коньяка, рассуждая, что зарабатывать стало труднее.

Одно из неизбежных последствий алкоголизма — нарушения в волевой сфере. И чем больше человек пьет, тем больше это влияет на его волю и активность. Больные алкоголизмом становятся активными и энергичными, только когда выпьют или когда предстоит выпивка, а в трезвом состоянии им ничего делать не хочется.

Но ведь пить с утра до ночи, чтобы постоянно поддерживать себя в активном состоянии, невозможно. Любой пьющий знает, что «если хорошо сегодня, то будет плохо завтра», и чем больше выпито накануне, тем тяжелее утром. Это заколдованный круг, в который легко войти, но из которого так трудно выбраться!

Женам деловых людей, которые пока еще успешно работают и хорошо зарабатывают, следует знать, что есть доброкачественный вариант заболевания, который существенно отличается от общепринятого представления об алкоголизме. Он свойствен именно деловым, предприимчивым и честолюбивым людям с сильным характером. О доброкачественном алкоголизме никто не знает, и таких людей алкоголиками никто не считает. Но такой вариант, хоть он и доброкачественный, — это тоже алкоголизм. Он проявляется иначе, чем типичный вариант заболевания, при нем нет семейных скандалов, нарушений поведения, деградации личности, социального и профессионального снижения, но его последствия для здоровья самого пьющего значительны.

Казалось бы, пьянство и алкоголизм — это такая «избитая» тема, столько уже о ней писали, столько было теле- и радиопередач, что же еще о ней можно написать! Пожалуй, нет другой такой области, в которой все считали бы себя специалистами. Но давайте проанализируем, что знает большинство населения об алкоголизме.

Многие люди, полагая, что они знают «все об алкоголизме», считают, что алкоголик — это человек с сизым носом ■ трясущимися руками, околачивающийся возле винных магазинов или в «злачных» местах в надежде на выпивку, регулярно опохмеляющийся, пропивающий вещи и валяющийся на улице в неприглядном виде.

Да, такие больные алкоголизмом, безусловно, есть, но в этих случаях речь идет уже о последней, 3-й стадии заболевания. А до этого алкоголизм должен пройти еще две стадии. Причем больных, которых никто из окружающих не считает алкоголиками, гораздо больше, чем тех, алкоголизм которых уже для всех очевиден.

Не знают о клинических проявлениях алкоголизма и сами пьющие люди. Они обычно говорят: «Я и так про алкоголизм все знаю!» На самом деле их знания ограничиваются тем, сколько надо выпить, чтобы утром «не трясло», как надо правильно опохмеляться, что «неправильное опохмеление ведет к запою», как отличить качественную водку от подделки, ну и тому подобными «практическими» знаниями. Возможно, пьющему человеку такого объема «знаний» вполне достаточно, но только все это не имеет никакого отношения к клиническим проявлениям алкоголизма.

При опросах населения и социологических исследованиях с помощью анкет выясняется, что люди судят об алкоголизме лишь по критериям социально-нравственного снижения и деградации личности, то есть по его последствиям, а об основных его клинических проявлениях ничего не знают.

Когда я беседовала с пациентами и их родственниками, выяснялось, что даже они ничего не знают о симптомах алкоголизма. Они тоже в основном оценивали его по наличию или отсутствию социальных последствий — приносит ли зарплату домой, пропивает ли вещи, прогуливает ли работу и тому подобное. Запой, утреннее опохмеление, «белая горячка», цирроз печени — вот и все, что многие знают об алкоголизме. Но все перечисленное — это тоже проявления поздних стадий заболевания.

А о самых первых, начальных проявлениях алкоголизма люди не знают, и в большинстве случаев 1-я стадия алкоголизма расценивается как бытовое пьянство.

В определенной степени это связано с тем, что бытовое пьянство в нашей стране — очень распространенное явление. Пожалуй, только в нашей стране общественное мнение столь снисходительно к пьянству, хотя на словах оно и осуждается. Причем пьянство может публично и очень рьяно клеймить человек, которому и самому не мешало бы проконсультироваться у нарколога.

Пьяниц много и в среде с низким социально-экономическим уровнем, и среди интеллигенции, и в творческой среде, и в деловых кругах, и среди крупных политиков ■ общественных деятелей. Но в любом пьющем коллективе есть не только пьяницы, но и больные алкоголизмом. Только ни сами они, ни их постоянные собутыльники этого не знают. И отличить этих алкоголиков от многих окружающих их пьяниц не так-то просто.

Больных алкоголизмом в нашей стране гораздо больше, чем многие думают. Массовых опросов всего населения и статистических исследований по этой проблеме у нас не проводится, да они и не имеют смысла, так как, во-первых, никто не ответит на вопросы правдиво. По собственному опыту я знаю, что все пьющие люди всегда сильно преуменьшают собственное пьянство. А во-вторых, никогда в медицине, а тем более в психиатрии, диагноз не ставится заочно, пока врач лично не обследует больного.

Однако между бытовым пьянством и алкоголизмом есть очень большая разница.

Бытовое пьянство — это не болезнь, а следствие неверных представлений

или влияния «питейных» традиций, существующих в коллективе. Наркологи-ческого лечения оно не требует, и человек может в любой момент по собствен-венной воле прекратить потребление алкоголя или значительно уменьшить его, не испытывая никаких неприятных ощущений от воздержания.

А алкоголизм — это уже качественно иное состояние. Во-первых, это не «дурная» привычка, а болезнь, требующая лечения. Во-вторых, в отличие от бытового пьянства, в организме больного алкоголизмом происходят такие из-менения, что при воздержании от алкоголя организм «бунтует», требуя про-должения приема спиртного. В-третьих, бытовое пьянство не обладает про-гредиентностью (то есть не прогрессирует) и может наблюдаться на протяже-нии всей жизни человека, а количество потребляемого спиртного может оста-ваться неизменным или увеличиваться, но до определенных пределов. А ал-коголизм — это прогрессирующее заболевание, и если уж возникли даже са-мые первые его симптомы, то оно будет неуклонно развиваться, и неизбежно возникнут все остальные клинические проявления, деградация личности и все типичные последствия алкогольной болезни. Исход алкоголизма законо-мерен и неминуем. В-четвертых, в отличие от бытового пьянства, больной типичным алкоголизмом не только не может самостоятельно прекратить по-требление спиртного, но и произвольно регулировать его количество.

Однако каждый пьющий человек считает, что пьет не только он сам, но и все вокруг него, а они ведь не алкоголики, и он тоже алкоголиком никогда не станет.

Но даже тот трясущийся деградировавший алкоголик, который околачива-ется возле магазина, тоже не всегда был таким. И он тоже когда-то был моло-дым, полным сил и тоже думал, что все пьют, и он пьет «как все». Мало того, он и сейчас считает, что пьет «как все» и ни за что не признает себя алкого-ликом, даже если он двадцать раз побывал в медвытрезвителе, потерял се-мью, работу и «не просыхает» ни на один день.

Если бы человеку можно было показать его будущее, возможно, это изба-вило бы его от многих ошибок и бед.

Раньше многие важные аспекты проблемы пьянства и алкоголизма стара-лись замалчивать, однако спиртное было всем доступно, а его продажа со-ставляла львиную долю доходов государства. Теперь кинулись в другую край-ность — видные общественные деятели с пафосом говорят, что наше населе-ние намеренно спаивалось, и нация вырождается из-за алкоголизма. И тем не менее в общегосударственном масштабе это никого не волнует, ничего кон-кретного по этой проблеме не предпринимается, медицина и научные иссле-дования не финансируются, врачам некоммерческих лечебных учреждений не только нечем лечить, но даже и нечем кормить больных, да и врачи работают на одном энтузиазме. И вместе с тем спиртное стало еще более доступно, причем уже не только взрослым, но и подросткам и даже детям.

Пока нашим государственным деятелям нет дела до этой проблемы и по-мощи жене пьющего ждать неоткуда, эту проблему вам придется решать са-мому. Именно вам нужно убедить его пойти к наркологу, даже если он не считает себя алкоголиком.

Я лечила сотни больных и могу с уверенностью сказать, что лишь очень незначительное число по собственной инициативе обращается за наркологи-ческим лечением. А подавляющее большинство больных алкоголизмом согла-шаются пойти на прием к наркологу только под чьим-то давлением — чаще всего это его родные, а в далеко зашедших случаях — милиция или начальст-во на работе.

Но нельзя доводить дело до того, чтобы у вашего мужа появились непри-ятности на работе или с милицией. Он может объяснять их разными причи-

нами, но если он пьет, то причина этих неприятностей только одна — алкоголизм.

Это уже социальные последствия алкоголизма, которые обычно бывают на поздних стадиях болезни. Если у нашего мужа появились такие проблемы, то надо бить тревогу.

Не стоит ждать чуда. Чудес при алкоголизме не бывает. Есть больные, которые самостоятельно бросают пить, но таких единицы.

Ваша основная задача — убедить его хотя бы проконсультироваться с наркологом. А уже нарколог сможет квалифицированно объяснить ему, болен ли он алкоголизмом и следует ли ему лечиться.

Наркологи умеют убеждать своих пациентов. В каждой беседе врача-нарколога уже заложено психотерапевтическое воздействие на больного. В моей практике не было случая, когда мне не удавалось убедить пациента или чтобы после первого посещения он «сбежал» и больше на прием не являлся. Доверьтесь врачу — и успех будет.

Но если вы будете выжидать и надеяться, что все само собой обойдется, что ваш муж «погуляет и перебесится», вот тогда часть вины за то, что алкоголизм уже перешел в другую стадию, может быть и на ваших плечах.

От вашей настойчивости ■ твердой позиции очень многое зависит: судьба близкого вам человека, ваша собственная судьба ■ судьба ваших детей.

Если муж ни разу не лечился, если он хочет лечиться, то еще не все потеряно. Но если он уже лечился неоднократно, но пьет по-прежнему, то в первую очередь подумайте о своих детях. Путь, который их ожидает, в этой главе обозначен. Не надейтесь, что именно ваших детей минует чаша сия. Этот жизненный путь детей алкоголиков психиатры видят у десятков тысяч своих пациентов.

Дети и подростки не в состоянии себя защитить, а тем более в таком сложном возрасте, когда даже в нормальной семье подростку нелегко справиться с новыми требованиями, которые предъявляет к нему жизнь.

Пожалуйста, подумайте об этом, уважаемые читательницы, если у вас есть в семье подобные проблемы. Если вы не справляетесь со своим мужем ■ он пьет, а лечиться не хочет, то подумайте не о нем или о себе, а о своих детях. Не забывайте, что вы сами выбрали эту судьбу и навязали ее своим детям. Не бывает безвыходных ситуаций, и вопрос о разделе квартиры можно решить, и у вас есть все права, ■ все будут на вашей стороне.

Дети вас не только не осудят за это, уверяю вас, если вы для них хорошая мать, они будут вас больше уважать, и вы избавите их от многих бед и вынужденной необходимости протестовать против такой жизни всеми своими еще маленькими силами. Не надейтесь, что кто-то вам поможет, если вы сами не поможете своим детям. Они не должны страдать из-за ваших ошибок.

Глава 35 О ДЕВСТВЕННОСТИ

Проблема девственности будущей жены в наше время стоит уже не так остро, как прежде. Но все же остались еще консервативные мужчины, которых очень беспокоит прежний сексуальный опыт своей невесты. В этом отношении до сих пор еще нет равенства между мужчинами и женщинами. Мужчина может иметь до брака сколько угодно сексуальных связей, и это только прибавляет ему уверенности в себе и создает репутацию «героя-любовника».

Если жених пожелает скрыть от невесты свой прошлый сексуальный опыт, он может сделать это довольно просто, так как у него нет никаких физических признаков того, что он уже не девственник, и, если он при первом сексуальном контакте сумеет притвориться неопытным и неумелым, он вполне может обмануть такую же неопытную девушку.

А девушке достаточно всего один раз в жизни ошибиться, чтобы расплачиваться за свою ошибку всю жизнь. Доверчивость ■ неопытность девушки могут обернуться для нее потерей девственной плевы, и это дает повод мужу всегда упрекать ее в безнравственности, так как доказать, что сексуальный контакт у девушки был всего один раз, она не сможет.

Отсутствие девственной плевы может обернуться трагедией для молодой женщины, вступающей в брак, если жених полагает, что она девственница. В этом смысле существование гимена приносит немало вреда девушке.

Однако наличие девственной плевы все же стоит признать разумным творением природы, поскольку она служит не только физической, но и моральной преградой, препятствующей слишком ранней половой жизни. Большинство правильно воспитанных девочек и девушек понимают, что сохранность девственной плевы — нечто большее, чем просто физическая преграда в половых органах, и с потерей девственности теряется и многое другое в психике, начинается новая, более рискованная и ответственная жизнь.

Потеря девственности, когда «терять уже нечего», может сыграть роковую роль и привести к половой неразборчивости, ранней половой жизни. Но это не строго обязательно. Бывает и так, что даже обманутые своим первым соитием девушки потом спокойно и разумно относятся к половой жизни и не кидаются в «разврат».

В семьях с консервативным воспитанием по-прежнему требуют, чтобы девушка выходила замуж девственницей, иначе все будут считать ее обещенной. Однако не все так безнадежно, и медицина может помочь девушкам, если жених придерживается консервативных взглядов.

Когда итальянский гинеколог Борнул восстановил девственную плеву (гимен) своей дочери, это известие было с радостью воспринято всеми девушками и женщинами. В Польше восстановление девственной плевы практикуется с 1953 года, в России с 1967 года. Врачи-гинекологи, специализирующиеся на гименорестаурации (восстановлении девственной плевы), никогда не остаются без работы. Только в 1963 году в Европе было зарегистрировано 35 000 случаев восстановления девственной плевы, что говорит о том, что ценность

девственности еще не полностью утратила свое значение. Некоторые женщины восстанавливают плеву неоднократно.

Суть гименореставрации состоит в том, что на месте прежней девственной плевы приживляется новая плева, изготовленная из лоскутов кожи женщины или из синтетического материала (пленки), неотличимого по внешнему виду и другим свойствам от настоящей девственной плевы. Гинекологи говорят, что вся процедура совершенно безболезненна ■ длится не более 12 минут.

Глава 36

СОВЕТЫ НОВОБРАЧНЫМ

Если вы выходите замуж девственницей, то вам не помешают некоторые советы гинекологов и сексологов о культуре первой брачной ночи.

Первая брачная ночь очень важна для пробуждения чувственности женщины. Если муж не проявит такт, нежность и понимание неуверенности и страха своей юной жены, то у нее на всю жизнь может сформироваться отвращение к половому акту.

Но и девушкам следует знать, что неправильное поведение мужа может быть вызвано не его бестактностью, а неопытностью, смущением, волнением. Может быть, у него были ранее сексуальные контакты, но они происходили в неподходящих условиях, когда желание так им овладело, что половой акт совершился там, где его настигло желание. А в первую брачную ночь все должно совершаться «по-настоящему», в постели, и он очень боится оказаться не на высоте. Кроме того, молодой муж может многого не знать о культуре секса.

Помехой может служить и то, что первая брачная ночь обычно происходит после свадьбы, когда по обычаям нашей страны все много пьют и едят. Если молодой муж не отставал в питье и еде от других гостей, то у него могут быть проблемы с эрекцией, а если он слишком много выпил, то, как многие пьяные мужчины, он может быть грубым и бесцеремонным.

Оптимальным для обоих новобрачных — выпить по бокалу шампанского, что снимет нервное напряжение, уменьшит стыдливость новобрачной и неуверенность новобрачного, а также улучшит половую чувствительность, но не больше. Некоторые вина, а особенно крепкие спиртные напитки, отрицательно влияют на половое чувство, снижают чувствительность у мужчины, поэтому половой акт может продолжаться слишком долго, а если во время дефлорации новобрачная испытала боль, то длительный половой акт даст ей массу неприятных ощущений, и на всю жизнь она может запомнить свои неприятные впечатления и желание, чтобы сношение поскорее закончилось.

Поэтому лучше всего девушке не настраиваться на то, что первый в ее жизни половой акт будет верхом блаженства и слиянием в экстазе с любимым человеком.

При первом половом сношении практически ни одна девушка не испытывает наслаждения. Чаще всего это неприятно для нее, если она еще морально не готова к дефлорации.

При дефлорации будет немного больно, но вполне терпимо. Не настраивайтесь на то, что вы будете испытывать непереносимые страдания, иначе от страха у вас может возникнуть такое расстройство, как вагинизм, — судорожное сокращение мускулатуры влагалища, из-за которого вы не сможете жить половой жизнью не только в первую брачную ночь, но и в последующем. Некоторые девственницы почти не ощущают дефлорации.

После первого полового акта женщина может остаться недефлорированной. Причиной этого может быть слишком большая растяжимость девственной плевы или, наоборот, слишком большая ее прочность, «прорвать» ее за

одну ночь муж не может. Изредка растяжимая девственная плева сохраняется даже до родов, хотя женщина регулярно живет половой жизнью. А прочную девственную плеву иногда приходится надсекать, и уже затем мужчина совершает дефлорацию.

Обязательными условиями для первого полового сношения, по мнению М.Кинессы, является обоюдное согласие партнеров, применение противозачаточных средств (например, презерватива, смазанного вазелином), постель и полное уединение. Время суток не имеет значения. Хотя считается, что ночь — лучшее время для первого полового сношения, поскольку женщина в темноте меньше стесняется мужчины, но днем супруги более активны, половой акт будет протекать под контролем зрения, что позволит меньше травмировать женщину. А девушка, становясь женщиной, может просто закрыть глаза, что и делают большинство женщин даже во время поцелуев.

Применение презерватива при первом половом сношении, по мнению М.Кинессы, гинеколога и сексолога с 50-летним стажем, обязательно.

Во-первых, это предохранит женщину от нежелательной беременности. Немало случаев, когда женщины беременеют уже после первого полового акта.

Во-вторых, если муж жил половой жизнью с разными партнершами до брака, то не исключено наличие у него венерических заболеваний, о которых он сам может не подозревать.

В-третьих, применение презерватива предохранит от попадания в разрывы девственной плевы различной инфекции. Влагище девушки до начала половой жизни при соблюдении личной гигиены имеет наивысшую степень чистоты, в него еще не проникли бактерии. Далеко не все мужчины знают, что перед половым сношением нужно тщательно мыть с мылом свои половые органы, а тем более перед дефлорацией девственницы. В результате этого мужчина может занести в половые органы женщины различную инфекцию. Особенно чувствительны к инфекции разрывы девственной плевы. Кроме того, при несоблюдении мужчиной личной гигиены в области головки полового члена, под крайней плотью, скапливаются остатки мочи и спермы, которые обладают канцерогенным действием и могут вызвать рак половых органов женщины. Поэтому презерватив не только обязателен при половом акте с девственницей, но желательно смазывать его борным вазелином, который обладает легким дезинфицирующим действием ■ уничтожит бактерии.

Хотя при первом половом акте девушка наверняка не испытает никаких приятных ощущений, но тем не менее мужчина должен ласкать ее. Во-первых, он приучает ее к ласкам, а во-вторых, если он использует эротические ласки и у нее наступит оргазм при стимуляции клитора, то она легче перенесет дефлорацию.

Дефлорацию гинекологи рекомендуют осуществлять только в положении женщины «лежа на спине».

При втором, третьем и последующих половых сношениях появление приятных и даже сладострастных ощущений уже вполне возможно, если психика женщины не травмирована нетактичностью или грубостью мужа.

Большое значение для появления полового чувства женщины имеет опытность мужа и его умение и знание всего диапазона эротических ласк.

Если ваш муж будет нежен и ласков, то это замечательно, и хорошо бы, чтобы он оставался таким же в течение всей вашей супружеской жизни. Но если он не проявит необычайных ласк, то проявите снисходительность и простите его на первый раз. Но только на первый. В последующем, когда вы уже привыкнете друг к другу ■ перестанете стесняться, то нужно постепенно приучать мужа к ласкам, чтобы они стали неотъемлемой частью вашей интимной

жизни ■ занимал ■ не менее получаса, а желательно и больше. Чем нежнее и дольше вы будете ласкать друг друга во время вашего медового месяца, тем больше шансов, что вы не останетесь сексуально неудовлетворенной, и у вас с мужем будет сексуальная гармония.

Поймите самое главное — сексуальная гармония не дается супругам кем-то свыше. Это результат их совместной деятельности, бывает, что даже и методом «проб и ошибок», внимания, терпения и взаимной нежности. Но все обязательно должно быть обоюдным. Если вы не будете ласкать своего мужа, а будете лежать «как бревно», лишь пассивно воспринимая его ласки, то даже самый терпеливый и любящий муж очень скоро может в вас разочароваться. Чем больше вы будете отвечать мужу взаимностью на его ласки, тем более активным станет ваш супруг, желая доставить вам максимум удовольствия.

После того как женщина, начинающая свою сексуальную жизнь, испытает оргазм, ее сексуальность бурно развивается. Привязанность к мужу, который дает ей возможность испытать такое наслаждение, может стать очень сильной. Сексуальная гармония очень сближает супругов и помогает им преодолевать многие разногласия совместной жизни и находить компромиссы.

Если муж пьян, то вы обязательно будете разочарованы его поведением. К этому тоже нужно отнестись снисходительно, если только ваш супруг не любит выпить, а этот случай единичный. За пьющего лучше вообще не выходить замуж, а тем более в юном возрасте. Скорее всего, вы не справитесь с мужем и он после свадьбы будет пить еще больше.

Если вы уже давно живете половой жизнью, то все равно не теряйте голову и после свадьбы не забывайте про контрацептивы.

Известно, что многие браки регистрируются при наличии беременности невесты, особенно у несовершеннолетних. Или же молодожены не предохраняются от беременности во время медового месяца, и уже через 9 месяцев они становятся родителями.

М.Кинесса пишет: «Никогда не следует стремиться быстро родить ребенка. Это сразу же превратит вас в рабыню, свяжет по рукам и ногам, и не только физически. В случае жизненной ошибки (а ошибиться можно всегда), женщина будет связана еще и моральным долгом — сохранить семью во имя ребенка. И это самое страшное. Лично я советую женщинам не ждать перемен — как правило, они не наступают, как бы ни клялся муж изменить свое поведение». Думаю, что всем молодоженам следует прислушаться к советам такого опытного гинеколога и сексолога.

Посмотрим, что чаще всего бывает в молодых семьях. Не успеет женщина выйти замуж, как тут же беременеет. Начинаются токсикозы с тошнотой, извращением вкуса, раздражительностью. Начинаются конфликты с мужем из-за того, что ее все время тошнит, ей плохо, все противно, включая и интимную жизнь, и самого мужа. Потом роды, после которых женщина может погрудью, бессонные ночи, масса забот и хлопот, и опять не до секса и не до

Жена еще молода, ей хочется погулять и повеселиться, а она не может, так как у нее грудной ребенок. На мужа это может не сильно отразиться, ему ребенка грудью кормить не надо, он может позволить себе развлечься, в том числе и изменить жене.

Юные жены, знайте, что первая измена очень часто бывает в то время, когда жена лежит в роддоме и в муках рождает ребенка. А бывает и во время беременности жены. А маленький писклявый комочек, которому нужно уделять много внимания, еще не пробуждает в новоиспеченном папаше сильных отцовских чувств, тем более если сам папаша еще незрел ■ инфантилен. Нали-

чие ребенка не стабилизирует ваш брак, но может осложнить ваши отношения, если супруг ваш не очень готов для роли отца. Кроме того, это сказывается и на частоте сексуальных контактов супругов. Когда рядом ребенок капризничает и плачет, когда молодая мама переутомлена и постоянно не высыпается, ей совсем не до секса. Это сказывается и на ее половом чувстве. У женщины может быть несколько детей, а она ни разу не испытает полового удовольствия.

Поэтому те мужчины, которые являются сексуальными эгоистами, не заботятся о здоровье своей жены, не берегут ее и не предохраняются, чтобы не лишать себя полноценных ощущений, и тем самым обрекают ее на деторождение или аборт, — не очень годятся на роль мужа. Это очень важно для брака.

По мнению М.Кинессы, настоящий мужчина никогда не позволит, во-первых, оставлять женщину неудовлетворенной интимными отношениями, во-вторых, сделать хотя бы один аборт, уносящий так много женского здоровья. Поэтому она рекомендует женщинам никогда не торопиться с детьми и обзаводиться ими, только убедившись в полном здоровье своей семьи, и при уверенности в прочности брака. Очень мудрый совет.

Если вы внимательно прочли все предыдущие главы, адресованные в основном замужним женщинам, и примете во внимание все рекомендации, то это поможет вам избежать многих ошибок уже с самого начала вашего супружества.

Глава 37

СОВЕТЫ ТЕМ, КТО ЕЩЕ НЕ ЗАМУЖЕМ

К приведенным в предыдущей главе советам, адресованным девственницам, вступающим в брак, полезно прислушаться любой целомудренной девушке перед началом половой жизни.

К сожалению, не все в жизни зависит от желания женщины. Юная и неопытная девочка или девушка может влюбиться в не очень порядочного человека, который воспользуется ее наивностью и доверчивостью.

А может быть и так, что сама девочка или девушка, чтобы считаться современной и «без комплексов», не возражает против интимной близости. Но все же чаще всего девушки соглашаются на близость под давлением партнера и уступают ему, боясь оттолкнуть, потерять, или надеются этим привязать его к себе.

Возможно, вы думаете именно так, но на практике оказывается, что интимной близостью редко удастся привязать к себе мужчину, если он не испытывает сильных чувств. Только очень испорченные молодые люди отказываются от встреч с девушкой, если она не хочет интимной близости.

Даже если все сверстницы вокруг давно живут половой жизнью, а вы нет, это нисколько не умаляет ваших достоинств. Наоборот. Зачем быть как все? Чем больше в девушке и женщине индивидуальности, тем более она интересна для мужчины.

Я не призываю вас быть «синим чулком» и избегать юношей и мужчин. Я лишь советую быть осмотрительной и трижды подумать перед тем, как подарить мужчине свою девственность, а достоин ли он этого, нужен ли он вам, собирается ли он строить с вами какие-либо отношения или его удовлетворит физическая близость, и на этом все закончится.

Если это всего лишь влюбленность, если вы еще в том возрасте, когда рано вступать в брак, или ваш партнер не тот, кого бы вы желали видеть своим мужем и спутником жизни навсегда, то нет никакого смысла уступать ему только из-за того, что ему хочется близости.

Если вы внимательно прочтете о различиях в сексуальности мужчин и женщин в следующих главах книги, то вы убедитесь, что вовсе не великая любовь движет вашим возлюбленным, а лишь самое примитивное сексуальное влечение, которое имеет чисто физическую основу — переизбыток и «бунт гормонов». Избыток гормонов в юношеском возрасте требует половой разрядки, и какими бы «красивыми словами» ни прикрывал ваш возлюбленный свое сексуальное влечение, на самом деле все это очень далеко от возвышенных чувств и имеет лишь биологическую причину. Конечно, влюбленную девушку трудно переубедить и уговорить быть осмотрительной. Но все же попытаться стоит.

Но если уж вы настолько потеряли от своего возлюбленного голову, то хотя бы пользуйтесь контрацептивами, чтобы избежать нежелательной беременности. Самое оптимальное для девушки — настоять, чтобы партнер пользовался презервативом, так как гормональные противозачаточные средства могут причинить ей вред. А презерватив защитит вас не только от беременно-

сти, но и от заражения венерическими заболеваниями, если ваш партнер раньше вел беспорядочную половую жизнь.

Кроме того, первый половой акт у несовершеннолетних партнеров чаще всего происходит в самых неподходящих, антисанитарных условиях, где партнеры не могут привести свои половые органы в надлежащую чистоту. Многие молодые люди понятия не имеют о гигиене половых органов, хотя и хвастаются своими многочисленными сексуальными «подвигами». Половой акт таким партнером может причинить вам массу неприятностей и вызвать воспаление половых органов, от которого вы потом будете страдать всю жизнь. Поэтому презерватив обязателен, если ваш партнер именно такой неряха. А впредь заставляйте его содержать половые органы в надлежащей чистоте. И сами не забывайте о личной гигиене.

Сексуальная культура подавляющего большинства современных людей еще слишком низка, а особенно среди молодежи. «Они хотят любить друг друга, но не знают как», — говорил Шандор Ференци.

Юные девушки и юноши рано начинают половую жизнь, практически ничего не зная о сексуальной культуре или наслышавшись от своих приятелей циничных рассказов об их «подвигах». В дальнейшем они постигают эту науку на собственном опыте, совершая одни и те же ошибки, которые неизбежно приводят к разочарованию в сексуальной жизни.

У большинства молодых людей нет даже самых элементарных знаний о сексуальной жизни. После первого полового сношения, прошедшего неумело и второпях, вдребезги разбиваются все романтические представления о половой любви.

Девочки и девушки, лишившись девственности с неумелым или грубым партнером, не испытывают от полового сношения ничего, кроме разочарования или даже отвращения.

У юноши первый неумелый половой акт тоже не оставляет приятного впечатления. К тому же у неумелого юноши половое сношение обычно заканчивается так быстро, что он даже ничего не успевает понять, не видит никакой разницы между оргазмом, который он раньше испытывал при мастурбации, и оргазмом при сексуальном контакте с девушкой. Эякуляция может наступить уже после нескольких фрикций или даже до начала полового сношения, и у юноши может быть ощущение стыда и неловкости, что все закончилось так быстро и он оказался «не на высоте».

Первое негативное впечатление от неудачи и разочарования может оставить след на всю жизнь и у девушек, и у юношей.

Не имея никаких знаний, даже двое очень любящих людей не способны овладеть искусством любовного поединка на собственном опыте. Им ничего другого не остается, как постигать науку физической любви методом «проб» и «ошибок».

Сексуальные отношения неопытных партнеров могут развиваться по двум вариантам — либо они будут скованными во время полового акта, ограничиваясь минимумом сексуальных ласк, стесняясь расширить их диапазон, либо, наоборот, излишне циничными, относясь к сексу как к примитивному совокуплению, лишая интимную жизнь всего богатства переживаний.

Оптимально, когда половая жизнь начинается не слишком рано, и не слишком поздно. Для начала половой жизни нужно, чтобы полностью закончилось половое созревание и психика девушки сформировалась.

Самым лучшим возрастом для первого полового сношения М.Кинесса и другие гинекологи и сексологи считают возраст 18–20 лет. В этом возрасте девственная плева хорошо растяжима, при ее разрывах женщина теряет мало крови.

С возрастом девственная плева утолщается, теряется ее эластичность, и дефлорация осложняется. В 23—24 года потеря эластичности девственной плевы составляет 30%, в возрасте 30 лет — 80%. Поэтому при начале половой жизни в 30 лет и позже возможны сильные кровотечения при дефлорации, и женщина может потерять до полулитра крови. Но дело не только в потере эластичности девственной плевы, трудностей при дефлорации и потере крови. Эти проблемы преодолимы.

Половую жизнь девушке следует начинать не ранее 18 лет, но не позже 25 лет. Более позднее начало половой жизни приводит к нарушению функций многих органов. Если у человека не функционирует какой-либо орган или система органов, то это нарушает всю систему нейрохимической и гормональной регуляции всех биологических процессов в организме.

Половое сношение, если оно приносит удовлетворение обоим партнерам, благотворно по своему воздействию. Это тонизирует организм, улучшает все биологические процессы и дает психологическое и эмоциональное удовлетворение.

При половом акте происходит массаж внутренних половых органов, прилив крови к тазовым органам, что улучшает их кровоснабжение и способствует их развитию (при условии, что женщина испытала оргазм и произошел быстрый отлив крови из органов малого таза), при этом происходит снижение концентрации половых гормонов в крови, при половом акте во влагалище женщины изливается мужская сперма, которая всасывается, а чужеродный белок очень полезен для женского организма. Тонизируются мышцы всего тела, улучшается кровообращение и лимфообращение, а кроме того, сексуальное удовлетворение — это не только физическое, но и эмоциональное наслаждение.

Взаимно удовлетворенные партнеры более активны и жизнерадостны, у них улучшается настроение, они более устойчивы к стрессам и неблагоприятным воздействиям. Регулярная половая жизнь дает возможность отвлечься от повседневных забот, неудач и неприятностей, улучшает сон.

А самое главное — какая же женщина не мечтает иметь детей! Но становиться матерью слишком поздно тоже чревато многими осложнениями и для женщины, и для ребенка. Акушеры-гинекологи считают рожениц после 25 лет старородящими.

По определению К.Имелинского, перезрелыми девушками считают тех, кто старше 25 лет. Сексopatологи считают, что отсутствие половой жизни в таком возрасте, когда сексуальность женщины уже достигла своего развития, угнетает работу мозга, печени, сердца и других жизненно важных органов.

Яичники женщины функционируют, вырабатывая яйцеклетки и половые гормоны, независимо от того, живет ли она половой жизнью или нет. Переизбыток гормонов вызывает «томление», тормозит работу многих органов.

Только в браке женщина получает возможность регулярно жить половой жизнью в надлежащих условиях и реализовать свое желание, когда ей этого хочется.

Даже если у нее есть постоянный любовник, то регулярность половой жизни женщины зависит не от ее желания интимной близости, а от частоты свиданий. Кроме того, далеко не у всех любовников есть возможность для «интима» в хороших условиях. Это может быть пустая квартира одного из приятелей, а иногда и просто неподходящие условия, где партнеры не имеют возможности для гигиены своих половых органов. А чем это чревато — уже описано выше. Не говоря уже о том, что оба любовника могут быть в напряжении, что кто-то может их застать, а это отнюдь не благоприятствует получению сексуального удовлетворения.

Совсем не так
Просто, как правило
жизни. О таких женщинах
Внешность женщины
Даже не очень
женщины, которые
имеют гораздо больше
женщина, которая
не терпится поскорее
На самом деле в
каких-либо отклоне

Клинический пример

Татьяна К., 39 лет,
Татьяна рассказывает
давняя подруга. Та
может прийти, а
только ей так везет
я ни разу не сумел

Свою подругу
школы, и все удив
друга. Подруга все
рой мышкой», дер

Сама же Татьяна
Она, смеясь, гово
ходить замуж ни
ее удержать, зна
ему замену, и ед
узами брака.

Но как оказал
тива, несмотря н
мужчина, она не
дом брака она н
жем, скоро Тат
от развода с оче

Она уверена
бе» любого муж
считает, что им
за ниточки», а

Конечно, я
мужей так част
ти замуж люб
ски здоровой,
ма.

Бывает так
замуж. И если
уже не задум
солотно не ве
чения, если с
ределенные п

Однако не каждая женщина имеет возможность вовремя вступить в брак. Причем, как правило, это связано именно с ее личностной патологией и задержкой психосексуального развития, а не с недостатком мужского внимания. О таких женщинах написано в главе «Старая дева».

Внешность женщины не имеет решающего значения для удачного замужества. Даже не очень красивые, но разумные, уверенные в себе и независимые женщины, которые не показывают мужчинам, как им хочется выйти замуж, — имеют гораздо больше шансов найти хорошего спутника жизни, чем красивая женщина, которая «вешается на шею» каждому мужчине, и он видит, как ей не терпится поскорее надеть фату.

На самом деле выйти замуж — не проблема, если у самой женщины нет каких-либо отклонений.

Клинический пример

Татьяна К., 39 лет, замужем четвертый раз.

Татьяна рассказывала, что на ее четвертую свадьбу отказалась прийти ее давняя подруга. Татьяне она привела какую-то причину, по которой она не может прийти, а их общей приятельнице с горечью сказала: «Ну почему только ей так везет! Разводится с одним мужем и тут же находит другого. А я ни разу не сумела выйти замуж».

Свою подругу Татьяна считает «скучной занудой». Они дружили еще со школы, и все удивлялись, какие они разные, но они как бы дополняли друг друга. Подруга всегда тянулась к общительной Татьяне, но всегда была «серой мышкой», держась как бы в тени более активной Татьяны.

Сама же Татьяна — жизнерадостная толстушка, не особенно красивая. Она, смеясь, говорит, что для того, чтобы выйти замуж, надо не хотеть выходить замуж ни за этого мужчину, ни вообще. Тогда мужчина очень хочет ее удержать, зная, что, если он этого не сделает, она без проблем найдет ему замену, и единственное, чем он надеется ее удержать, — это повязать узлами брака.

Но как оказалось, «повязать» Татьяну не очень просто. Она очень влюбчива, несмотря на свои 39 лет, темпераментна, и, если ей нравится другой мужчина, она не считает нужным скрывать это от очередного мужа. Распадом брака она ничуть не тяготится. У нее 20-летняя дочь, которая уже замужем, скоро Татьяна станет бабушкой, больше детей она не хочет, поэтому от развода с очередным мужем ее ничто не удерживает.

Она уверена, что если вести себя «по-умному», то можно «женить на себе» любого мужчину. О мужчинах в целом она не очень высокого мнения, считает, что ими можно управлять, как марионетками, если умело «дергать за ниточки», а главное — знать, когда и за какие «ниточки дергать».

Конечно, я не призываю вас во всем следовать примеру Татьяны и менять мужей так часто. Пример приведен только для того, чтобы показать, что выйти замуж любой нормальной женщине, даже не очень красивой, но психически здоровой, чувственной, разумной и с хорошим характером, — не проблема.

Бывает так, что женщина считает, что у нее нет никакой надежды выйти замуж. И если так случается, что за ней начинает ухаживать мужчина, то она уже не задумывается о том, будет ли у них сексуальная гармония или нет. Абсолютно неверное мнение. Возраст для замужества не имеет решающего значения, если она не типичная «старая дева», — то есть женщина, имеющая определенные психические отклонения и задержку психосексуального развития,

что в целом выражается в неумении общаться с мужчинами и отсутствии сексуального влечения. Даже в 40 лет можно удачно выйти замуж и прожить счастливо с мужем до глубокой старости.

Если женщина уже ■ зрелом возрасте, у нее есть многие преимущества — опыт, как сексуальный, так ■ жизненный, отсутствие нетерпеливости, свойственной молодым, умение все разумно оценивать и мириться с чужими недостатками, ценить положительные качества своего партнера и дорожить им. Такая женщина не пытается переделать мужчину по своему вкусу, а принимает его таким, какой он есть, ценит психологический и эмоциональный контакт, душевную близость с партнером ■ многое другое.

А если все это есть, то доверительные и теплые отношения с супругом могут зрелой женщине так построить свои сексуальные отношения, что она сумеет найти подход к мужу, чтобы оба получали удовлетворение от своей семейной и сексуальной жизни.

КА
Прежде чем решит
ст путать любовь и
Если вы испытыв
чение, то вряд ли по
шения и хороший ко
Когда нет любви
а секс по-прежнему
расстаться, так как
жить вместе.

Поэтому не наде
если не будет психо
не позволяйте себе
стычек не нарастал
нимания, это може

В 17-18 лет дев
юношу или мужчи
20-22 года девушк
муж не выйдет. И

Прежде чем сое
дете делить с ним
время быть вместе
тельность или нер
ряться, и мириться
хранения мира в
стей. Если вы ран
все это придется
ро надоест. А когд

То есть семейн
множество проблем
сумеете ли найти
тупать ему и даж
можно, если вы
шо с ним в посте
ношения имеют
тогда, когда меж
мание.

Американски
систему тестов д
тили, что те сем
являются наибол
ны

Глава 38

КАК ВЫБРАТЬ ХОРОШЕГО МУЖА

Прежде чем решиться выйти замуж, помните о самом главном — не следует путать любовь и интимные отношения.

Если вы испытываете к своему партнеру только сильное сексуальное влечение, то вряд ли после замужества у вас будут теплые эмоциональные отношения и хороший контакт.

Когда нет любви и взаимопонимания, когда отношения супругов портятся, а секс по-прежнему хорош, супруги загоняют себя в тупик. Они не могут и расстаться, так как им хорошо в постели, но не могут и дальше продолжать жить вместе.

Поэтому не надейтесь, что секс станет вашей «палочкой-выручалочкой», если не будет психологического контакта. Но если уж вы выходите замуж, то не позволяйте себе распускаться и обижать партнера, чтобы из повседневных стычек не нарастало взаимное недовольство друг другом. Если нет взаимопонимания, это может привести к печальному исходу.

В 17–18 лет девушка готова выйти замуж за любого понравившегося ей юношу или мужчину, даже если он сам не очень рвется жениться на ней. В 20–22 года девушка уже во многом разбирается, и за первого встречного замуж не выйдет. И это правильно.

Прежде чем соединить свою судьбу с мужчиной, не забывайте, что вы будете делить с ним не только постель, но и многое другое. Вам придется все время быть вместе, терпеть его характер и дурные привычки, его раздражительность или неряшливость, уступать и находить компромиссы, уметь и ссориться, и мириться, «наступать на горло собственному самолюбию» ради сохранения мира в вашей семье. Помимо этого, у вас будет много обязанностей. Если вы раньше жили с родителями и все по дому делала ваша мама, то все это придется делать вам. Вначале это вам может даже нравиться, но быстро надоест. А когда родится ребенок, то забот у вас будет еще больше.

То есть семейная жизнь — это не только легализация половой жизни, но и множество проблем. Подумайте хорошенько, справитесь ли вы со всем этим, сумеете ли найти подход к мужу, правильно построить ваши отношения, уступать ему и даже иногда пренебрегать своими интересами. Все это невозможно, если вы его не любите. Если вы всего лишь влюблены или вам хорошо с ним в постели, то на этом прочного брака не построишь. Интимные отношения имеют немаловажное значение для брака, но они хороши только тогда, когда между супругами есть духовная близость, доверие и взаимопонимание.

Американский сексолог А.Кинси и канадский сексолог Грин предложили систему тестов для оценки достоинств как мужчин, так и женщин. Они отметили, что те семьи, где муж и жена набирают одинаковое количество баллов, являются наиболее стабильными. Семьи с большой разницей баллов непрочны, им грозит распад. Хорошим для роли мужа следует считать такого мужчину, который набирает не менее 100 положительных баллов и не более 45

отрицательных. Не все из этих тестов подходит для наших соотечественников, но определенную пользу для оценки будущего спутника жизни извлечь все же можно.

Таблица для оценки мужей

Наличие высшего образования или хорошего положения в обществе	+25
Симпатичная внешность	+5
Согласие на отсутствие детей в течение первых 3-4 лет	+15
Не курит	+10
Не пьет	+20
Оказание ощутимой материальной помощи семье родителей мужа	+10
Хорошее воспитание, такт и скромность в обращении с женой	+15
Умение поддерживать исправность жилища	+10
Знание половых ласк и умелое их применение	+30
Знание «ласк Жофрея»	+40
Забота о половом здоровье жены (не позволяет беременеть)	+25
Низкое образование по сравнению с женой или ничтожное положение в обществе	-15
Разница в возрасте более 13 лет	-15
Необоснованно ревнует	-30
Изменяет	-30
Состоял ранее в браке и имеет детей	-10
Оставляет жену одну ради своего хобби (например, рыбалка)	-15
Слабое здоровье	-15
Низкая половая способность или отсутствие навыка в ласках	-40
Непроверенное прошлое (был в тюрьме, венерическая болезнь и т.д.)	-60.

Вы видите, какое большое значение для прочности брака имеет знание эротических ласк и сексуальной техники, забота о половом здоровье жены, а также то, что мужчина не пьет. Эти характеристики получают наибольшее число баллов (для тех, кто не знает, что такое «ласки Жофрея», они описаны в главе «Как разнообразить эротические ласки»). А чем страдают очень многие наши мужчины? Это и отсутствие культуры секса, и незнание эротических ласк, и сексуальный эгоизм, и пренебрежение здоровьем жены, и пьянство. Может быть, поэтому браки в нашей стране так нестабильны?

Высшее образование и положение в обществе для американцев и канадцев имеет очень большое значение, а для наших соотечественников меньшее.

Больше всего отрицательных баллов получают низкие половые способности и непроверенное прошлое. А судя по распространенности венерических заболеваний в настоящее время очень многие мужчины получили бы высший отрицательный балл -60. А разве мало у нас судимых женатых мужчин? Некоторые девушки даже не боятся выходить замуж за человека, имеющего судимость. То есть еще 60 отрицательных баллов.

Ну и как суммарно получается — будут ли хорошими мужьями некоторые наши соотечественники, которые наберут больше отрицательных, чем положительных баллов, и будут ли прочными такие браки?!

Пункт о согласии мужа не иметь детей в первые 3-4 года после брака — забота о том, чтобы жена не забеременела, многим может показаться спорным. А на самом деле это имеет очень важное значение, об этом рассказано в главе «Советы новобрачным».

Симпатичная внешность для мужчины, как вы видите из тестов, имеет ми-

нимальное значение. А как часто девушки выходят замуж за пустого красавца, который преисполнен самодовольства и непоколебимой уверенности в своей неотразимой привлекательности! Помимо того что вам непросто будет построить нормальные психологические отношения с таким избалованным мужем, вам, скорее всего, придется страдать от его измен.

Огромным недостатком для мужчины является пристрастие к спиртному. В тестах непьющему мужчине дано 20 баллов. Для американцев и канадцев, возможно, пьянство не является таким национальным бедствием, как для нас, поэтому они недооценивают это качество. На самом деле применительно к нашим соотечественникам надо было дать максимальный балл, если мужчина не пьет. Если ваш возлюбленный, как говорят в нашей стране, «выпивает» (почему-то все боятся говорить пьет, считая, что «пьет» — это синоним алкоголизма), то это самый большой недостаток, который может быть для мужчины. По сравнению с ним даже сексуальные способности имеют меньшее значение. Если он пьет (или «выпивает», что на самом деле одно и то же), то у вас будет весь букет проблем с отрицательным знаком ■ минимум положительных. Он будет и сексуальным эгоистом, не будет заботиться ни о вас, ни о ваших детях, может изменять, ничего не достигнет в жизни и будет пропивать не только то, что сам заработает, но ■ то, что заработаете вы.

Из-за того что пьянство ■ нашей стране весьма распространенное явление, многие относятся снисходительно к этому «недостатку», хотя это отнюдь не недостаток, а большое зло, которое может превратиться в настоящую трагедию. Прочтите внимательно главу «Если ваш муж пьет» ■ не надейтесь, что именно вам удастся «перевоспитать» своего мужа и он из любви к вам бросит пить. Так думали и те женщины, которые в конце концов стали женами алкоголиков, несчастными созданиями, нарожавшими по двое-трое детей и смирившимися со своей судьбой, так как им некуда деваться.

Бывают случаи, когда до брака девушка или женщина не удовлетворена своими сексуальными отношениями с партнером, но скрывает это, имитируя оргазм, и потом все же выходит за него замуж. Или она не притворяется, что испытывает оргазм, но ее партнеру все равно, удовлетворена ли его партнерша.

У мужчин свои страхи — потерять свою «мужскую силу», а у женщин свои — остаться без мужа. Причем опасения не выйти замуж свойственны именно нашим соотечественницам.

В западных странах многие женщины отнюдь не спешат в 18 лет обзавестись обручальным кольцом, они заинтересованы в получении образования, престижной работе и успешной карьере.

А в нашей стране девушки спешат поскорее выйти замуж за первого, кто им это предложит, а если не предлагают, то сами предпринимают активные меры. Даже неудачная сексуальная жизнь ■ партнером до брака их не останавливает. И уже потом, став замужней женщиной, они проявляют недовольство своей сексуальной жизнью.

Такой поспешный брак заранее обречен на неудачу. Если будущий муж был плохим любовником до брака, то где гарантия, что он станет хорошим сексуальным партнером, будучи ■ браке? Скорее, наоборот.

В длительном браке даже гармоничные сексуальные отношения со временем утрачивают прелесть новизны ■ прежняя страсть затухает. Только при наличии хорошего психологического климата в семье совместными усилиями можно поддерживать сексуальную гармонию.

А уж если жених и раньше был к вам невнимателен, не смог определить,

что вы не испытываете с ним оргазма, ничего не предпринимал для вашего сексуального удовлетворения, то вряд ли он станет хорошим ■ внимательным мужем и будет заботиться о том, чтобы жена испытывала оргазм.

И в этом состоит еще одна важная причина сексуальной дисгармонии у многих супружеских пар.

Поэтому хочу предостеречь молодых девушек ■ женщин — если у вас нет сексуальной гармонии с партнером до брака, то нет никакой необходимости стремиться выйти за него замуж.

Многие проблемы современных молодых людей связаны с их дисгармоничным развитием — сочетанием психологической незрелости и раннего полового созревания. Им кажется, что они любят своего партнера, а на самом деле это всего лишь сексуальное влечение.

Мотивом раннего брака для юношей нередко бывает стремление иметь регулярные половые сношения, которые вне брака осуществить проблематично.

Но у девушек сексуальное влечение не столь выражено, как у юношей. Чувственность женщины просыпается гораздо позднее, приходит с опытом ■ расцветает только при умелом сексуальном партнере.

А многие юные девушки и до брака не испытывали с партнером оргазма, но тем не менее выходят за него замуж. А дальше уже начинаются проблемы.

Если вас не устраивают ваши сексуальные отношения с партнером, но вы еще не состоите в браке, то вряд ли целесообразно связывать с ним свою жизнь. Ваша неудовлетворенность свидетельствует не только о том, что он плохой любовник, недостаточно опытный в сексуальном отношении, если не смог вас «разбудить» и дать вам полноценные сексуальные ощущения, которые каждый нормальный мужчина должен доставлять своей партнерше, но и о том, что он ■ неполноценен в психологическом отношении и не годится на роль мужа, раз заботится только лишь ■ собственном удовлетворении.

Понятие «удачный брак» включает множество аспектов — это ■ сексуальная гармония, и взаимопонимание, и учет интересов супруга, и взаимные уступки, ■ доверительность, и откровенность, а в целом — теплые эмоциональные отношения, эмоциональный и психологический контакт, а не проживание в одной квартире и хороший материальный достаток. Если всего этого не было до брака, то сомнительно, что появится после того, как вам дадут напутствия в супружескую жизнь под марш Мендельсона.

Что толку, если вы выйдете замуж за человека, с которым у вас нет гармоничных отношений, промучаетесь с ним несколько лет, станете раздражительной и невротичной, а потом разведетесь, разочаровавшись ■ супружеской жизни. Потеряете несколько лет жизни, которых уже не вернуть, — вот и все. И в результате останетесь одинокой. Отвечать на вопросы о семейном положении «разведена» вместо «не замужем» — сомнительная компенсация за утраченные молодые годы. А тем более если у вас уже будет ребенок, вы ищете не только свою, но и его судьбу.

Проблема измен может быть не только у супругов, но и у тех, кто еще не связан узами брака. Если вы еще не замужем, но ваш избранник уже вам изменяет, то не надейтесь, что брак его исправит. Психологи считают, что мужчины сохраняют верности жене. Они могут изменять ей не сразу, а через некоторое время, но вам же от этого не будет легче, верно?

Есть мужчины и женщины, которые по своей природе не способны к вер-

ности и постоянству. Причем таким людям свойственна не только сексуальная распущенность, но ■ эмоциональная неполноценность.

Помимо беспорядочных половых связей, у этих людей не развиты нравственные представления, они не способны на длительную привязанность. Они не только плохие мужья и жены, но и плохие отцы и матери.

Брак с таким человеком — мучение для его супруги. Если он склонен к непостоянству уже до брака, когда еще нет никаких предпосылок для снижения сексуального влечения из-за длительной супружеской жизни, то в браке это может еще больше усилиться. Поэтому трижды подумайте, прежде чем стать супругой такого ветреного партнера.

Лучше повременить и осмотреться, так как при желании найти спутника не проблема. Даже умные «дурнушки» находят спутника жизни. Одинокими остаются лишь женщины с личностными отклонениями.

Почему нужно обязательно выходить замуж в 18–20 лет? В наше время давно уже нет понятия «старая дева», если женщина не замужем в 30–35 лет. Она свободная современная женщина. Можно удачно выйти замуж и в 25 лет и даже позже. За это время женщина сформируется как личность, приобретет определенный опыт и социальный статус, и ей будет гораздо легче строить нормальные отношения с мужем. Женщины гораздо более психологически пластичны, чем мужчины.

Это о мужчине можно сказать, что он «старый холостяк», если он не женился до 35–40 лет. Мужчины гораздо более консервативны, к этому возрасту они приобретают определенные привычки, с которыми им труднее расстаться, чем женщине.

В главе «Психология ■ психопатология» рассказано, почему многие мужчины избегают вступать в брак. «Старые холостяки» чаще всего имеют эмоциональный дефект, поэтому они не могут сильно увлечься, боятся глубоких и длительных привязанностей, боятся жениться.

Кроме того, у многих «старых холостяков» есть сексуальные нарушения, а могут быть и сексуальные извращения (например, скрытая гомосексуальность или многие другие перверзии), поэтому он может встречаться с женщиной и даже жить с ней половой жизнью, но настоящее сексуальное удовлетворение получает при реализации извращенного влечения. Пока он не женат, он имеет возможность скрывать это, поэтому ■ не женится, боясь, что жена обо всем узнает.

У многих «старых холостяков» есть задержка психосексуального развития или трансформация полового поведения (подробнее об этом вы узнаете в соответствующей главе), поэтому в целом сексуальное влечение у них снижено. Его хватает на редкие встречи с любовницей, но он опасается, что в браке будет явной его несостоятельность как мужчины и сексуального партнера.

Бывают у «старых холостяков» психические отклонения и заболевания. Далеко не все из них выражаются в столь явной форме, чтобы люди, не обладающие знаниями в области психиатрии, могли их определить, обычно они расценивают это как «чужачества», «странности» или особенности характера.

Поэтому «старый холостяк» — неподходящая кандидатура на роль спутника жизни, даже если он богат.

Но и помимо «старых холостяков» женщина «за тридцать» может найти достойного мужа. Сейчас уже никто не осудит, если муж будет младше жены. И такие браки гораздо более стойкие. У жены могут быть материнские чувства к мужу, и это позволит ей быть более снисходительной к его недостаткам.

Кроме того, когда жена старше мужа, она старается следить за собой, чтобы разница в возрасте не так бросалась в глаза. А если женщина следит за своей внешностью и за фигурой, то это всегда на пользу ■ ей самой, и ее браку, так как это заставляет держать себя в тонусе и сохраняет сексуальную привлекательность для мужа. И в сексуальном плане женщина постарается не обделять мужа, если она понимает, что вокруг много молодых и привлекательных женщин. Поэтому она не даст повода молодому мужу «заглядываться» на других. А муж будет ценить и уважать жену, если она старше, умнее ■ опытнее его.

ЕСЛИ В

Почему многие девушки
Некоторые из них потом
с другой женщиной. Есть к
мужа у своей подруги или
они они самоутверждаются
и — смотрите, я его завоев
Других привлекает мате
сексуальный опыт. Женат
и безденежные сверстни
Есть и такой мотив —
и девушек, которые еще
иших соотечественниц са

Некоторые девушки жа
ются» женатые мужчины
завоеваний и семьи, а не вс
Психоаналитики в так
ются» женатые, — они сам
менно с женатыми муж
и мазохистские тенден
случае — моральные стра
иной женщиной.

Часто девушки спраши
то. Тут советы бесполезн
и женщины и подавно
Если вы встречаетесь
вам нравится, как ваш л
застели, но никаких пла
сти продолжать эти отно
ся.

Но если вы решились
предпринимать активны
иный на развалинах д
того, — не всегда благо
и данной ситуации его м
может случиться еще ра
ключено, что когда-ниб
Не хочу ничего совет
сами.

Клинический пример
Оксана Н 25

Глава 39

ЕСЛИ ВАШ ИЗБРАННИК ЖЕНАТ

Почему многие девушки встречаются с женатыми мужчинами?

Некоторые из них потому, что подсознательно они хотят померяться силами с другой женщиной. Есть категория девушек и женщин, для которых «отбить» мужа у своей подруги или другой женщины — вопрос престижа. Таким образом они самоутверждаются перед самой собой и перед другими, как бы говоря — смотрите, я его завоевала, он предпочел меня, следовательно, я лучше.

Других привлекает материальный достаток любовника или его возраст и сексуальный опыт. Женатый мужчина более внимателен, щедр и галантен, чем безденежные сверстники, не умеющие ухаживать ■ неопытные в постели.

Есть и такой мотив — встречаться с женатым мужчиной безопаснее для тех девушек, которые еще не настроены выходить замуж. Но этот мотив для наших соотечественниц самый редкий.

Некоторые девушки жалуются, что им не везет в жизни: все время «попадают» женатые мужчины, тогда как хотелось бы нормальных свободных отношений и семьи, а не встреч украдкой.

Психоаналитики в таких случаях говорят, что этим девушкам не «попадают» женатые, — они сами подсознательно стремятся к любовным романам именно с женатыми мужчинами. Причиной этого чаще всего бывают скрытые мазохистские тенденции — то есть желание испытывать боль, в данном случае — моральные страдания от невозможности постоянно быть с желанным мужчиной.

Часто девушки спрашивают совета, что им делать, если они любят женатого. Тут советы бесполезны. Каждая девушка решает эту проблему сама. Зрелые женщины и подавно не нуждаются в советах.

Если вы встречаетесь с женатым мужчиной просто для развлечения или вам нравится, как ваш любовник за вами ухаживает, или вам хорошо с ним в постели, но никаких планов на будущее с ним вы не строите, то в вашей власти продолжать эти отношения или прекратить их, когда он вам разонравится.

Но если вы решились непременно выйти за него замуж, то прежде чем предпринимать активные действия, все же хорошо подумайте. Брак, построенный на развалинах другого брака, если вы явились основной причиной этого, — не всегда благополучен. Есть закон парных случаев. Применительно к данной ситуации его можно трактовать так: если это случилось однажды, то может случиться еще раз. Если вам удалось «отбить» мужа у другой, то не исключено, что когда-нибудь другой женщине удастся отбить его у вас.

Не хочу ничего советовать, просто приведу два примера, а выводы делайте сами.

Клинический пример

Оксана Н., 35 лет, образование незаконченное высшее, разведена, имеет дочь.

Родилась на Украине, в маленьком поселке, в малообеспеченной семье, старшей из трех детей.

После окончания школы приехала в Москву и поступила в МГУ, жила в студенческом общежитии. Вела беспорядочную сексуальную жизнь, как и многие сокурсницы.

На третьем курсе влюбилась в заведующего кафедрой, профессора, который был старше ее на 35 лет. Пыталась привлечь к себе внимание профессора и буквально преследовала его — писала ему записки с признанием в любви, поджидала на кафедре, узнала номер домашнего телефона и звонила ему домой и добилась того, что стала его любовницей.

Но часто встречаться они не могли, так как он был очень занят, к тому же уединиться им было негде, кроме его кабинета на кафедре. Но он и не стремился видаться чаще, так как очень боялся, что об их связи узнает его жена.

Его жена тоже преподавала в университете, была доцентом на другой кафедре, он ее очень уважал и любил и не собирался разводиться. У него было двое взрослых детей и двое внуков.

Но Оксане очень хотелось иметь свой дом, мужа-профессора, хотелось «утереть нос» удачным замужеством всем своим сокурсницам, которые ее недолго любили. И она решила добиться своего во что бы то ни стало.

Ей казалось, что она действительно любит его и что он не может не любить ее тоже, поскольку она была красива, молода и считала, что у нее есть все преимущества перед его женой.

Когда Оксана забеременела, она решила, что это ее шанс. Она сразу сказала об этом любовнику, но он был категорически против внебрачного ребенка.

Он уже тяготился связью с Оксаной, поскольку она вела себя довольно бесцеремонно и компрометировала его, являясь на кафедру в любое время и демонстрируя всем его сотрудникам их близкие отношения. Она оставалась в его кабинете, пока все остальные не расходились, и настаивала на близости. Ему было уже 55 лет, и он был далеко не силен в сексе, к тому же бывало, что за ним заходила его жена, чтобы вместе ехать домой.

Он пытался порвать с Оксаной, но она грозила, что расскажет об их связи в парткоме (в те времена еще существовали такие организации). Это могло серьезно повредить его карьере, и он уступал Оксане.

Когда у нее была пятимесячная беременность, а ее любовник по-прежнему не собирался на ней жениться, Оксана явилась к нему домой, зная, что в это время он работает на кафедре, и рассказала все его жене.

Его жена вела себя спокойно, сказав, что у каждого мужчины бывают романтические увлечения в том возрасте, в котором сейчас ее муж, и она не видит в этом никакой трагедии. Она прожила с мужем 31 год и хорошо его знает. А Оксане она посоветовала оставить напрасные надежды, ведь она уже не девочка и знала, на что идет.

Оксане пришлось уйти ни с чем, но перед уходом она наговорила много оскорбительных слов жене своего любовника. На что та спокойно ответила, что тем более у Оксаны нет никаких шансов, поскольку она даже не умеет себя прилично вести.

Его жена ничего не рассказала мужу о визите Оксаны, и он узнал о разговоре от самой Оксаны. Он был возмущен ее бесцеремонностью и заявил, что больше не желает ее видеть. Сказав, что он об этом еще пожалеет, она ушла, но от своих намерений не отказалась и, как и грозились, написала заявление в партком о том, что он ее соблазнил еще на первом курсе, пообещав жениться. У него были неприятности, жена была в курсе всех этих событий. Отношения в семье разладились, профессора упрекали даже его взрослые дети.

Он был подавлен свалившимися на него неприятностями, а Оксана сменяла тактику и стала его утешительницей. Она постоянно твердила, как она его любит и что только она сможет сделать его счастливым, у них будет ребенок, и все будет хорошо.

Оксана была уже на последнем месяце беременности, и ей удалось убедить своего любовника снять ей квартиру, так как с ребенком ей будет трудно жить в общежитии.

Когда родилась дочь, он стал часто бывать у Оксаны. Она бросила учебу, так как ей надо было ухаживать за ребенком. Содержал ее любовник. Через два года ей удалось уговорить его развестись и жениться. Дома у него обстановка накалилась до предела, и жена сама заявила, что ему лучше уйти, ей надоело быть посмешищем для коллег, которые знают, что у ее мужа внебрачный ребенок младше его внуков.

Оксана прожила с мужем 5 лет, все годы не работала. Отношения с мужем не складывались. Он тяготился такой жизнью, скучал по жене и детям, а они не хотели его видеть, пока он живет с Оксаной.

В Оксане его все раздражало, им не о чем было говорить. Ее муж был интеллигентным человеком, а она — малообразованной девушкой из провинции, которой три курса университета не привили ни интересов, ни воспитания.

У Оксаны не было даже подруг, так как она перессорилась со всеми курсницами, которые ехидничали над тем, что она решила стать москвичкой с помощью самого древнего способа. А она считала, что они ей просто завидуют.

Муж часто задерживался на работе, а когда Оксана устраивала скандалы, говорил, что у него нет никакого желания приходить вовремя, поскольку квартира, которую они снимали, так и не стала его домом. Его дом тот, где он прожил большую часть своей жизни, там его кабинет, библиотека с любимыми книгами, жена, к которой он по-прежнему испытывает уважение и понимает, почему она его выгнала. Он чувствовал себя виноватым и сожалел о случившемся.

После очередной истерики Оксаны он ушел и вернулся к жене. Она его приняла и никогда не упрекала. Он настоял на разводе, и вскоре они с Оксаной развелись.

Она осталась одна с дочерью, без квартиры, специальности и средств к существованию. Профессор платил ей алименты, но этого ей было недостаточно. У нее не было даже московской прописки, но возвращаться к родителям она не хотела.

Оксана стала встречаться с мужчинами, которые чаще всего были пьяными, и пила вместе с ними. Она не работала, жила на то, что давали ей ее любовники. За одного из своих сожителей она вышла замуж, но он был алкоголиком, бил ее, и она вскоре с ним развелась. Мать Оксаны приехала и забрала ребенка к себе, так как та нередко оставляла девочку одну, когда у нее был очередной «загул».

К 32 годам у нее был алкоголизм 2-й стадии, и она поступила в наркологическое отделение на лечение. После выписки снова стала пить, и в дальнейшем поступала на лечение неоднократно.

Клинический пример

Вера Н., 26 лет. Образование высшее. Замужем, детей нет.

Познакомилась со своим мужем, когда ей было 20 лет, а ему 28. Он был женат, у него только что родилась дочь. У его жены были какие-то пробле-

мы со здоровьем после родов, и они не жили половой жизнью. Как это нередко бывает, он стал искать утешения на стороне.

Они встречались с Верой довольно часто, она тогда училась в институте, ее родители были в заграникомандировке, и квартира была в ее распоряжении.

У него был довольно свободный график работы (он журналист), и он приезжал за ней после занятий, и они ехали обедать, к его друзьям или к ней на квартиру.

Он очень красиво за ней ухаживал, дарил цветы, духи и красивое белье, говорил изысканные комплименты, водил в компанию своих друзей, где ей было очень интересно, в рестораны, и она была влюблена в него «без памяти».

В сексуальном плане у них было все хорошо. Он был искусным любовником, а Вера оказалась способной ученицей.

Вера мечтала выйти за него замуж, не раз заговаривала об этом, но он отшучивался шуткой или говорил, что «все свое время», пусть дочь немного подрастет, ему сейчас трудно с ней расстаться. Они встречались 4 года.

Когда Вера однажды опять затеяла разговор о его разводе, плакала и говорила, что больше не может так жить, встречаясь от случая к случаю, а все ночи и праздники он проводит дома, с женой, он молчал, нервно курил, а потом ни слова не говоря, усадил ее в машину и привез к своему дому. Из окна машины он показал ей на прелестную девочку, которая каталась на маленьком велосипеде, а рядом шла ее мать. Так же молча они отъехали от его дома и вернулись к Вере.

Она снова плакала и упрекала его в эгоизме. А он ей ответил: «А по-твоему, это не эгоизм, если я брошу своего ребенка? Это самое дорогое, что у меня есть. Тебе этого не понять».

Тогда Вера заявила, что она тоже родит от него ребенка, и тогда уже он не будет ее упрекать, что она не в состоянии понять его родительских чувств. На что он спокойно ответил, что не против второго ребенка, но это не означает, что из-за этого он будет меньше любить свою дочь.

Тем не менее Вера решила родить и забеременела. Но нашлись «доброжелатели», которые обо всем рассказали жене ее любовника. Та устроила мужу скандал, потребовала, чтобы он убирался к «своей шлюхе», и заявила, чтобы он забыл о ней и о дочери. Он пытался как-то оправдываться, успокоить ее, но она била его по лицу, оскорбляла, потом выпшвырнула на лестничную площадку все его вещи, и он ушел к Вере. После этого его жена забрала дочь и уехала к своим родителям в Ленинград. Приехала она только на развод.

Через несколько месяцев они поженились. Вера чувствовала себя счастливой. Она ждала ребенка, любимый человек стал ее мужем, и она считала, что все у них будет замечательно.

Но все было не так просто. Муж часто бывал грустным, молчал, ничего ей не объясняя, и очень изменился. Он перестал брать ее с собой к своим друзьям, мотивируя тем, что она беременна и ей ни к чему сидеть в курьезной комнате среди выпивающих мужчин.

Вера очень переживала, а особенно после того, как застала его рассматривающим какую-то фотографию, которую он быстро спрятал в бумажник, когда он спал, заглянула в его бумажник и увидела на фотографии его смеющуюся дочь и жену. Она проплакала почти всю ночь, но ничего ему не сказала, так как боялась, что он будет в ярости от того, что она рылась в его бумажнике.

По вечерам он стал часто приходить поздно и нетрезвым. На ее упреки он раздражался и говорил, что она хотела его «заполучить во что бы то ни стало, вот и получила», а теперь пусть терпит его таким, какой он есть.

Он стал часто сравнивать ее со своей бывшей женой, и не всегда в пользу Веры. Жена, по его мнению, была очень остроумной и оригинальной, ему всегда с ней было весело и интересно, хотя в постели и не так хорошо, как с Верой. Но из-за частых ссор и его позднего возвращения их интимная жизнь тоже разладилась.

На сроке беременности 28 недель у Веры возникло сильное кровотечение из-за отслойки плаценты. Пока ее довезли до больницы, плод погиб. Она долго не могла оправиться от морального потрясения. С мужем в больнице она не виделась, так как лежала в роддоме, а там нет посещений. Он приносил ей передачи, а однажды передал записку: «Все, что ни делается, все к лучшему. Наверное, это судьба».

Перед выпиской Вера пыталась дозвониться мужу, чтобы он привез ей вещи и забрал ее, но дома никто не брал трубку. Ей пришлось самой добираться домой в той одежде, в которой ее забрали в больницу. Когда Вера вернулась из больницы, мужа дома не было. Вещи его были на месте, и она решила, что он опять загулял с приятелями.

Ей было очень больно, что он так к ней отнесся и не поддержал в тяжелой для нее ситуации. Но его не было ни на следующий день, ни позже.

Вера позвонила всем его друзьям, но никто не знал, где он. Она позвонила в его редакцию, ■ там ей сказали, что он взял 2 недели в счет отпуска и уехал в Ленинград. Она все поняла, но все же еще надеялась, что он к ней вернется. Но он не вернулся и через 2 недели. Она вновь позвонила в редакцию, и ей сказали, что он уже вышел на работу.

Вера поехала к его прежнему дому и ждала во дворе до позднего вечера. Вечером ее муж приехал, и, когда он вышел из машины, она подошла к нему. Но он даже не стал ее слушать, сказав, что забрал жену и дочь и привез домой. Они с женой помирились, и он ей обещал больше никогда не видеться с Верой. Он сказал, что никогда не любил Веру, а испытывал к ней влечение, и, если бы жена сама не выгнала его, он бы никогда от нее не ушел, так как любит не только дочь, но и свою жену. Поскольку ребенка у Веры не будет, он снимает с себя все обязательства по отношению к ней и больше не хочет ее видеть. Она уже взрослая ■ сможет устроить свою личную жизнь.

Не дослушав его, Вера повернулась и бросилась бежать. Она не знает, было ли у нее намерение покончить с собой, она просто бежала, не видя ничего перед собой, и ее сбила машина. Со множественными переломами и травмами она была госпитализирована в очень тяжелом состоянии, и физически, ■ психически. Муж даже не знал, что она в больнице, а она просила ему не сообщать.

Юным неопытным девушкам, которые искренне верят, что их женатый любовник действительно их любит, все же следует быть осмотрительными. Он может быть влюблен, увлечен, может даже пылать страстью, особенно если он намного старше и уже находится в том возрасте, когда из-за угасающей мужской силы он судорожно цепляется за молодость, надеясь возродить прежние способности рядом с юной любовницей. Но сексуальное влечение — еще не любовь. Влечение проходит, а если нет любви, то рано или поздно его возлюбленную ждет разочарование.

Не стоит верить и словам женатых мужчин, когда они ругают своих жен, говоря, что между ними уже нет ни духовной, ни физической близости. Так говорят практически все женатые мужчины, когда изменяют своим женам.

В этом, во-первых, женатые мужчины находят оправдание своей измене, а во-вторых, дают любовнице надежду на возможность перемен своего семейного положения, хотя сами ■ не помышляют о переменах в своей жизни.

А девушки действительно верят, что у любовника конфликтные отношения с женой, что она ужасная женщина, не ценит его и не понимает. Еще один мотив лжи женатых мужчин — стремление, чтобы им посочувствовали, «пожалели», а какая же женщина откажется от роли утешительницы?!

Отправляясь в командировку, на курорт или пускаясь в любовные авантюры, многие женатые мужчины снимают обручальное кольцо, даже если в повседневной жизни они его постоянно носят, и представляются женщинам как холостяки или разведенные.

Отношения, с самого начала построенные на лжи, вряд ли могут быть искренними. Подавляющее большинство женатых мужчин, начиная любовную интрижку, не строят никаких планов на изменение своего семейного статуса. Да и вряд ли они его изменят, если не произойдет каких-либо событий, которые послужат для этого толчком.

В главе о супружеских изменах подробно проанализированы причины, по которым женатые мужчины обзаводятся любовницами, и перспективы таких любовных романов. Мужчины из-за любовной интрижки на стороне разводятся гораздо реже, чем женщины, когда заводят постоянного любовника.

Бывает даже так, что, обзаведясь любовницей, женатый мужчина еще менее склонен развестись, чем до этой связи, поскольку раньше у него с женой были проблемы сексуального или психологического характера, а когда появляется любовница, он находит в ней то, чего ему не хватало в браке, и этот «треугольник» его вполне устраивает и даже примиряет с недостатками жены.

У каждого женатого мужчины, помимо привязанности к жене, есть еще много разного, что его удерживает в браке — дети, привычный стереотип жизни и привычный круг общения, любимые привычки и многое другое, а все это придется менять вместе с переменой своего семейного статуса.

Если мужчина сам не захочет все это изменить, то повлиять извне на его решение очень непросто. Он может долго морочить голову своей любовнице обещаниями развестись, чтобы успокоить ее и избавить себя от ее упреков и требований, но чаще всего это всего лишь отговорки.

Если бы его семейная жизнь действительно была такой невыносимой, как он рассказывает своей любовнице, и он хотел бы развестись, то давно бы сам развелся. А если продолжает жить с женой, то, значит, есть какая-то причина, которая удерживает его в браке. Вряд ли он жил в браке с одной лишь надеждой, что когда-нибудь встретит именно такую женщину, которая заставит его решиться на развод. Бывает, конечно, и такое, что, встретив другую женщину, мужчина решается на развод. Но не потому, что на этом настаивает его любовница, а потому, что он сам на это решается.

СЕКСУАЛЬНАЯ

Многие пары не совпадают по темпераментам. В разные возрасты. В молодом возрасте интимная жизнь. У юношей сексуальность проявляется раньше, чем у девушек, и требует от девушек большего внимания. На этой почве между ними возникают конфликты. У некоторых девушек нет сексуального влечения, и у нее нет желания близости, как у мужчины. Девушки часто требуют от мужчины не только секса, а он упрямится с ними.

Некоторые девушки, у которых нет сексуального влечения, требуют от мужчины только для того, чтобы избежать обвинений в сексуальной неадекватности. Это происходит оттого, что у них нет сексуального влечения. Прежде чем либидо у мужчины пропадет, он должен пройти три последовательных стадии сексуальной неадекватности.

Если даже либидо у мужчины пропадет, то интенсивность психологического сексуального влечения останется на прежнем уровне. Потребность в сексуальной близости не пропадет. Красотой партнерши он будет восхищаться. Поэтому в половом акте от накопившегося сексуального влечения не пропадет сексуальное влечение. Если нет сексуального влечения, то сексуальное влечение пропадет. В юношеском возрасте сексуальное влечение пропадет, он живет инстинктивной половой жизнью. С возрастом у мужчин пропадет сексуальное влечение.

Глава 40

СЕКСУАЛЬНАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ ПАРТНЕРОВ

Многие пары не совпадают по своему темпераменту и сексуальным потребностям. В разные возрастные периоды эта пропорция может меняться.

В молодом возрасте инициатива интимной близости обычно исходит от партнера. У юношей сексуальное влечение (либидо) формируется гораздо раньше, чем у девушек, ■ обычно оно гораздо более интенсивно. Поэтому юноша требует от девушки частых половых сношений, а ее либидо еще не сформировано, ■ у нее нет такой потребности в половой близости.

На этой почве между ними могут быть размолвки. Девушке достаточно романтических отношений, ухаживаний и знаков внимания, а юноша хочет половой близости, как можно чаще в течение недели и как можно чаще в течение одной встречи. Девушка обижается на своего возлюбленного, что ему нужен только секс, а он упрекает ее, что она его не любит и поэтому не хочет близости с ним.

Некоторые девушки, у которых либидо еще не сформировано, не испытывают сексуального влечения и возбуждения, а соглашаются заниматься сексом только для того, чтобы удержать юношу, «доказать» ему свою любовь и не слышать обвинений в сексуальной холодности.

Это происходит оттого, что молодые люди не знают особенностей формирования сексуального влечения (либидо) у мужчин и женщин.

Прежде чем либидо полностью сформируется, оно должно обязательно пройти три последовательные стадии — платоническую, эротическую и лишь затем сексуальную.

Если даже либидо у юноши полностью сформировано до своей сексуальной стадии, то интенсивное половое влечение еще не имеет эстетического или психологического компонента. Оно имеет преимущественно физиологическую основу. Потребность в половом удовлетворении по своей интенсивности перекрывает потребность в эмоциональном контакте, общении, любовании красотой партнерши, стремление к эстетике и культуре полового акта. Накапливаются половые гормоны, они «бунтуют» и требуют половой разрядки.

Поэтому в половом акте юноши ищут лишь физической разрядки и избавления от накопившегося семени. Если такой разрядки нет, то у юноши происходят ночные поллюции с эротическими сновидениями, организм освобождается от излишков семени и получает физиологическую разрядку.

Если нет сексуальной партнерши, юноши избавляются от накопившегося семени и достигают половой разрядки с помощью мастурбации.

В юношеском возрасте мастурбация может чередоваться с нерегулярной половой жизнью — если нет возможности для половой жизни или при перерывах в половой жизни юноша использует мастурбацию. Если есть возможность, он живет интенсивной половой жизнью. У темпераментных юношей с сильной половой конституцией половые акты могут чередоваться с мастурбацией.

С возрастом удельный вес мастурбации среди других способов половой разрядки у мужчин уменьшается за счет преобладания половых актов.

У девушек либидо полностью формируется гораздо позже, чем у юношей. Для его нормального развития до сексуальной стадии либидо должно пройти все свои предыдущие стадии.

В целом у девушек либидо более ранимо и уязвимо, чем у юношей. Если имеются какие-либо внешние или внутренние отрицательные факторы, то они негативно влияют на сексуальное влечение, и его развитие может затормозиться и остановиться на одной из ранних стадий, например, если у девушки есть гормональные нарушения, от которых во многом зависит и развитие сексуального влечения, и его интенсивность.

Затормаживается развитие либидо и при замедленном психосексуальном развитии, например, при неправильном воспитании, когда родители запрещают девушке общаться с представителями противоположного пола.

Формирование сексуального влечения нарушается ■ при замедленном половом созревании, ■ при нарушении половой дифференцировки мозга.

Развитие сексуального влечения нарушается и при многих психических отклонениях, которые могут и не быть болезнью с точки зрения психиатрии, но ■ нормой тоже не являются, стоят как бы на границе между нормой и патологией.

Родители могут даже и не предполагать об этих психических отклонениях. Они расценивают их как особенности характера. А это может быть проявлением психопатии или акцентуации характера. Развитие сексуального влечения тормозится ■ при неврозах. Могут быть и более выраженные психические нарушения.

■ юношеском возрасте, до вступления в брак, многие молодые люди ведут довольно беспорядочную половую жизнь. Если нет постоянного сексуального партнера (партнерши), то занятия сексом могут быть с кем придется и где придется. Но даже при наличии постоянного партнера (партнерши) сексуальные отношения могут быть нерегулярными.

Если есть возможность провести время вместе, может быть несколько половых сношений в течение вечера (это называется сексуальными эксцессами), ■ потом может быть длительный перерыв, если паре негде уединиться. Или же могут быть торопливые случайные половые акты при первой же возможности.

Поэтому до вступления в брак проблема сексуальной совместимости не стоит так остро, так как частота половых сношений зависит не столько от желания самих партнеров, сколько от обстоятельств.

Если возможность для половой близости влюбленной паре выпадает редко, то девушка, даже не испытывая сексуального влечения, охотно идет на встречу желанию партнера. В течение одного свидания половых актов может быть столько, на сколько способен ее партнер. Юноша не встречает отказа от партнерши и вполне этим доволен. Он может лишь горевать, что свидания слишком редки и ему хотелось бы большего количества сексуальных контактов в течение недели. Но поскольку это от них не зависит, то он на свою партнершу не в обиде.

Но если у влюбленной пары есть возможность часто встречаться и жить половой жизнью, то это уже может стать обременительным для девушки, если ее либидо еще не достигло своей завершающей стадии.

Но чаще всего до свадьбы у наших молодых людей возможности для частых сексуальных контактов нет. Они живут с родителями и не имеют собственной квартиры. Поэтому даже если они живут до брака половой жизнью, а это происходит от случая к случаю, то у них нет полного представления о сексуальной возбудимости и потребностях друг друга. Они считают, что имеют достаточный сексуальный опыт, а на самом деле это не так. И только по-

женившись, они имеют возможность узнать о сексуальных возможностях и потребностях друг друга.

Нередко мотивом для вступления в брак у юноши является стремление жить регулярной половой жизнью, если до брака у него нет такой возможности. А девушкам просто хочется замуж, а о сексе при этом они даже и не думают.

А после свадьбы у них возникает проблема сексуальной совместимости, о которой они раньше даже и не подозревали.

Кроме того, максимальная сексуальная возбудимость мужчин и женщин не совпадает. У мужчин этап наибольшей половой активности приходится на 20–25 лет. В это время они требуют от партнерши частых половых сношений. После 30 лет сексуальная возбудимость мужчин постепенно снижается.

А у женщины сексуальная возбудимость нарастает только к 25 годам, а потом держится на этом уровне очень длительное время. 30–35-летняя жена может быть очень темпераментной, ей требуется гораздо больше сексуальных контактов, а у мужчины половая потребность уже снижается. И опять возникает проблема сексуальной несовместимости.

Одной из важных составляющих сексуальной совместимости партнеров является их половая конституция. Она зависит от многих параметров — уровня половых гормонов, половой дифференцировки мозга, психосексуального развития, полового созревания и других факторов.

Научно-методический центр по сексопатологии под руководством Г.С.Васильченко выделяет три типа половой конституции человека — сильную, среднюю и слабую.

Сильная половая конституция складывается из следующих составляющих.

У женщин — начало регулярных менструаций в 9–11 лет и раньше;
раннее пробуждение полового влечения — в 8–10 лет и даже раньше;
частая мастурбация;
первый оргазм в 11–17 лет и раньше;
наступление беременности сразу после начала половой жизни и даже при предохранении;
нормальное течение беременности;
отсутствие сексуальных расстройств;
тенденция к мужскому типу оволосения («усики» на верхней губе, волоски на подбородке);
соотношение роста женщины к длине ее ноги — от 2,01 до 2,05.

У мужчин — раннее пробуждение полового влечения — в 9–11 лет и даже раньше;

первое семяизвержение в результате поллюции, мастурбации или полового сношения — в 10–12 лет;

частая мастурбация, может быть даже и в зрелые годы;
максимальное количество семяизвержений в течение суток — 7–9 и больше;
неудачи при половом акте — никогда не бывают;

резкое усиление сексуального влечения, эрекции и продолжительности полового акта в состоянии алкогольного опьянения;

отсутствие сексуальных расстройств;
оволосение лобка по мужскому типу — в виде треугольника с вершиной, обращенной к пупку, и сильное оволосение тела;

соотношение роста мужчины к длине его ноги — 1,99 — 2 и больше.

Средняя половая конституция складывается из следующих составляющих.

У женщин — начало регулярных менструаций в 12–14 лет;

пробуждение полового влечения в 11–13 лет;

сравнительно редкая мастурбация;

первый оргазм — в 18–30 лет;

сроки наступления беременности после начала половой жизни — от 2-3 месяцев до 1-2 лет;
нормальное течение беременности или легкий токсикоз;
сексуальные расстройства — возникают редко;
оволосение лобка по женскому типу — с горизонтальной линией лобковых волос;

соотношение роста тела к длине ноги — от 1,97 до 2.
У мужчин — пробуждение полового влечения — в 12-14 лет;
первое семяизвержение в результате поллюции, мастурбации или полового сношения — в 13-15 лет;

мастурбация — частая, в юношеские годы;
максимальное количество семяизвержений в сутки — 4-6;
неудачи при половом акте — очень редки;
усиление сексуального влечения, эрекции и продолжительности полового акта в состоянии алкогольного опьянения;

сексуальные расстройства — возникают редко;
оволосение лобка по мужскому типу — поднимается до пупка;
соотношение роста и длины ноги — 1,92-1,98.

Слабая половая конституция складывается из следующих составляющих.

У женщин — начало менструаций — в 15-17 лет и позже;

возможны нарушения менструального цикла;

пробуждение полового влечения — 14-17 лет и позже;

мастурбация — отсутствует;

первый оргазм — в 31-34 года и позже либо отсутствует;

сроки наступления беременности после начала половой жизни — от 3 до 10 и более лет;

беременность с угрозой прерывания, тяжелыми токсикозами;

сексуальные расстройства — нередки;

оволосение на лобке — слабое пушковое или отсутствует;

соотношение роста к длине ноги — 1,88 — 1,96.

У мужчин — пробуждение полового влечения — 15-17 лет и позже;

первое семяизвержение в результате поллюции, мастурбации или полового сношения — 16-19 лет или позже;

мастурбация — отсутствовала или редко в юношеские годы;

максимальное количество семяизвержений в течение суток — 2-3;

неудачи при половом акте — иногда;

сексуальные расстройства — нередки;

оволосение на лобке — редкие пушковые волосы или оволосение по женскому типу с горизонтальной линией лобковых волос;

соотношение роста и длины ноги — 1,85 — 1,91.

Оптимальным для пары было бы совпадение половой конституции. Например, при сильной половой конституции обоих партнеров у них будут частые, возможно, и ежедневные половые сношения и сексуальные эксцессы (несколько половых сношений в течение суток). Оба партнера будут чрезвычайно довольны друг другом, а это залог сексуальной гармонии и длительно-

го союза.
При средней половой конституции обоих партнеров половые сношения у супружеской пары с устоявшимся ритмом половой жизни могут быть 3-4 раза в неделю, по 1-2 половых сношения в течение суток.

А при слабой половой конституции обоих партнеров половые сношения пары будут довольно редкими, но это может устроить обоих, и на этой почве размолвок у них не будет.

Но если половая конституция партнеров не совпадает, а тем более в крайних ее вариантах, например сильная и слабая, то может возникнуть сексуальная дисгармония.

Несовпадение половой конституции и сексуальная несовместимость могут отрицательно повлиять на супружеские отношения. Например, жене достаточно одного полового акта в неделю, а то и реже, а мужу этого мало, он хочет ежедневных половых сношений.

Мужья с сильной половой конституцией говорят, что, несмотря на то, что они женаты уже много лет, они по-прежнему испытывают сильное сексуальное влечение к жене, почти как в молодости, а жена со слабой половой конституцией или пассивно уступает мужу, но он понимает, что ей самой не хочется так часто заниматься сексом, или она часто отказывает мужу в близости, так как ее собственные сексуальные потребности гораздо меньше, чем у него.

Если муж будет сердиться и требовать от жены «исполнения супружеского долга», то ни к чему хорошему это не приведет. Будут ссоры, взаимные упреки и обиды, и в конце концов это может привести к взаимному охлаждению, а женщина может вообще утратить интерес к сексу, так как этим связаны отрицательные эмоции.

В таких ситуациях муж чаще всего упрекает жену, что она его разлюбила или она холодная женщина.

Но если женщина испытывает оргазм при половом акте, даже если ей не хочется так часто заниматься сексом, как мужу, то это означает, что она не холодная женщина. Просто у нее иная половая конституция и иные потребности.

Глава 41

СЕКС И СУПРУЖЕСТВО

Как часто молодые люди принимают сексуальное влечение за любовь! Они женятся, а потом выясняется, что между ними нет тепла и духовной близости. А без этого и секс становится непривлекательным. Брак распадается, а сами супруги не понимают, зачем они соединили свои судьбы и что именно явилось причиной их развода.

Сексуальные отношения в браке имеют очень большое значение. Если у супругов нет сексуальной гармонии, то могут пострадать и межличностные отношения.

Сексуальная гармония помогает супругам преодолеть многие жизненные трудности в совместной жизни и найти компромиссы. После ночи любви супруги могут и не вспомнить о своих разногласиях. Если им хорошо в постели — это настоящий праздник не только для тела, но и для души. Все это настолько тесно связано, что вычленив одну из составных частей и установить, какая из них важнее — сексуальные отношения или любовь и духовная близость, — просто невозможно.

Сексуальная возбудимость мужчин выше, чем у женщин. Сексуальное возбуждение возникает у них гораздо быстрее, графически его можно было бы изобразить как пикообразное, где вершина — половая разрядка. Затем возбуждение быстро спадает.

У женщин нарастание возбуждения происходит гораздо медленнее, графически его можно изобразить в виде пологой кривой, с медленным спадом возбуждения.

Из-за этого тоже возникает проблема сексуальной несовместимости многих пар. Сексуальность мужчины более несдержанная и напористая. Муж, увидев, как жена выходит из ванной, или коснувшись ее полуобнаженного тела в постели, сразу возбуждается и готов совершить половой акт, а женщина, хотя она отнюдь не сексуально холодная, а обладает нормальным темпераментом, пока еще совершенно не испытывает возбуждения, и, если муж будет нетерпеливо добиваться близости, это не вызывает у нее ответного отклика.

Если бы мужчина умерил свою нетерпеливость и не шел на поводу у своего влечения, добиваясь немедленной его реализации, а был нежен, ласков и не пожалел времени на столь необходимую для женщины эротическую прелюдию, предваряющую половой акт, то ее возбуждение тоже стало бы нарастать, и вскоре он был бы достойно вознагражден за свои ласки. А вместо этого мужчины обижаются на своих жен, заявляя, что им хочется близости, а жене нет.

Кроме того, в целом сексуальное влечение у мужчин более выражено, чем у женщин, поэтому у них есть потребность в более частых сексуальных контактах.

Но бывает и противоположная ситуация, когда темперамент и «сексуальный аппетит» жены намного превосходит сексуальные потребности и воз-

возможности ее мужа. Примерно 20–25% женщин обладают сильным темпераментом и могут превосходить по сексуальной возбудимости своего партнера. И тогда они уже меняются ролями. Жена хочет более частых сексуальных контактов, а муж нет.

Если половая конституция партнеров не совпадает, то супругам лучше всего найти компромисс.

Даже если у мужа высокие сексуальные потребности и сильная половая конституция, то ему надо научиться сдерживать свои желания и не идти на поводу сексуального влечения. Ведь он уже не юноша, организм которого «бунтует» от переизбытка гормонов и требует немедленной разрядки. Он взрослый разумный человек и вполне может обуздывать свои инстинкты, если он любит свою жену и не хочет размолвок.

Половое влечение — очень важный компонент деятельности человека, но это не та потребность, без которой человек погибнет и которую нельзя корригировать. Оно зависит от деятельности центральной нервной системы, поэтому нормальный мужчина способен себя контролировать и находить компромиссы, не ущемляя интересов жены и не заставляя ее подчиняться для удовлетворения его сексуальных потребностей.

Муж должен понимать, что его сексуальная партнерша — это его жена, с которой он собирается прожить в мире и согласии остаток своих дней, это мать его детей, а кроме того, это личность, права которой необходимо учитывать.

Утрата эмоционального контакта с женой из-за ссор, на почве того, что она не всегда идет навстречу его сексуальной активности, — не меньшее зло, чем то, что мужчина не сможет реализовать половое влечение каждый раз, когда ему этого хочется. Ссоры и размолвки неизбежно отразятся и на сексуальной жизни, следовательно, он так и так своего не добьется.

Понятие о так называемом «супружеском долге» давно уже утратило свое значение. Это понятие осталось с давних времен. С тех пор многое изменилось, и женщина давно уже расценивается как равноправный партнер в сексуальных отношениях, и ее интересы мужчина должен соблюдать.

Поэтому желательно, чтобы оба партнера нашли сбалансированное решение между своими желаниями и потребностями.

Возможно, что жена не хочет интимной близости так часто, как этого хочет муж, потому что она не удовлетворена их сексуальной жизнью.

Муж имеет право настаивать на интимной близости только в том случае, если он удовлетворяет ее при каждом половом акте. Если же этого нет, то никаких моральных или иных прав требовать исполнения от жены «супружеского долга» он не имеет, поскольку сам не выполняет своих супружеских обязанностей.

Обязанность мужа, если он считает, что жена должна отвечать его желаниям, заключается в том, что он при каждом половом акте должен давать ей сексуальное удовлетворение. Только в этом случае у него есть моральное право не требовать, а ожидать от жены ответной инициативы.

Если муж считает, что его «супружеские обязанности» заключаются в том, чтобы совершать регулярно половой акт с женой, то он глубоко ошибается.

Если жена постоянно остается неудовлетворенной, то, следовательно, в интимной близости он преследует лишь собственные интересы — стремление самому достичь половой разрядки, а интересами жены или пренебрегает, или не способен ее удовлетворить.

В первом случае он является сексуальным эгоистом, а эгоист не имеет ни-

какого права требовать от другого человека удовлетворения собственных потребностей.

Во втором случае речь может идти о его недостаточной потенции, если половой акт длится столь короткое время, что женщина не успевает достичь половой разрядки, или о том, что он ничего не знает о «сексуальной грамоте» — о технике нормального полового акта, о позах, эрогенных зонах и эротических ласках.

Если мужчина полагает, что двух-трехминутного полового сношения вполне достаточно для того, чтобы удовлетворить женщину, то, значит, он сексуально неграмотен и ничего не знает о настоящем сексе.

В этом случае, прежде чем требовать от жены, чтобы она пошла навстречу его желаниям, мужчине не мешало бы подучиться и освоить хотя бы азы секса, и только после того, как он будет использовать весь арсенал сексуальных ласк и научиться удовлетворять свою жену, он может надеяться, что она ответит ему взаимностью.

Если муж имеет хорошую потенцию и использует эротические ласки, но жена остается неудовлетворенной, то не мешает расспросить ее, каких именно ласк ей бы хотелось. Возможно, его представление об ее эрогенных зонах расходится с истинным. Если она об этом знает, то она ему скажет, если муж сумеет расспросить ее в тактичной форме, не задев ее стыдливости.

Возможно, женщина ■ сама не знает своих главных эрогенных зон. В этом случае муж должен проявить терпение и нежность и вместе с женой найти наиболее чувствительные эрогенные зоны, ласки которых доставляют женщине наивысшее наслаждение.

Некоторым женщинам нравятся нежные ласки, а другим хотелось бы, чтобы муж вел себя в постели в необузданной и даже агрессивной манере, как будто он берет женщину силой, а она якобы сопротивляется (все в разумных пределах, конечно, в виде сексуальной игры, а не в виде настоящего изнасилования).

Может быть, жене надоели монотонные отношения и ей хочется разнообразия. Половой акт в одной и той же традиционной форме, даже если женщина испытывает сексуальное удовлетворение, со временем «приедается», уже нет никакой новизны, романтики, жена заранее знает, как он начнется и как закончится.

В отличие от большинства мужчин, чисто физическое удовлетворение не привлекает большинство женщин. Им нужна «игра в любовь», хочется, чтобы муж неожиданно поразил их воображение непредсказуемым поведением, чтобы она вновь могла испытать остроту чувств и прелесть новизны. ■ Это тоже муж должен учитывать.

Если супруги женаты давно, то они могут откровенно поговорить, не задев самолюбия друг друга. Возможность откровенно поделиться с близким человеком и уверенность, что он все правильно поймет, — это и есть залог сексуальной гармонии.

Только используя все средства для удовлетворения жены и учитывая ее интересы, муж может рассчитывать на ее благосклонность.

Если благодаря стараниям мужа жена испытывает наслаждение от полового акта, но у нее слабая половая конституция, и ей достаточно гораздо меньшего количества половых сношений, то здесь уже она должна учитывать его интересы, поскольку муж сделал для нее все возможное, чтобы она была удовлетворена при каждом половом акте.

В этом случае жена не должна становиться сексуальной эгоисткой и заявлять, что ей хватает одного-двух половых сношений в неделю или даже реже, а то, как муж будет достигать половой разрядки, — ее не касается.

Как показывает практика, темпераментный мужчина, если жена ему регулярно говорит «нет», не будет долго терпеть такое положение вещей или заниматься мастурбацией. Он будет настаивать, если по-прежнему испытывает сексуальное влечение к жене, но, если она отказывается, они будут ссориться, отношения ухудшатся, и в этом случае муж считает, что он имеет полное право изменить жене с более темпераментной партнершей, которая будет полностью отвечать его запросам.

Понятие «сексуальный партнер меня не удовлетворяет» относится не только к мужчинам, но и к женщинам. Как женщин может не удовлетворять сексуальный партнер, так и мужчину может не удовлетворять менее темпераментная партнерша.

Поэтому если женщина не хочет, чтобы муж пришел к мнению, что жена его не удовлетворяет в качестве сексуальной партнерши, она должна учитывать и его интересы тоже, если она не хочет, чтобы муж завел себе любовницу, и не хочет потерять мужа, если он всерьез увлечется более темпераментной сексуальной партнершей.

Секс — это взаимодействие двух людей, а отнюдь не стремление лишь одного из них достичь сексуального удовлетворения. Если один из партнеров об этом забывает, то сексуальной гармонии такой паре никогда не достичь.

Основой для нормальных сексуальных отношений супружеской пары является любовь. Именно это даст возможность супругам построить нормальную семью. Если супруги любят друг друга, они всегда смогут прийти к компромиссному решению в своей сексуальной жизни.

Если у жены более слабая половая конституция, чем у мужа, то ее любовь к нему даст ей возможность отвечать на его призыв взаимностью, поскольку физическое слияние двух тел — это апогей любви. Даже если она не каждый раз испытывает сексуальное удовлетворение, то сами по себе ласки любимого человека тоже воспринимаются как выражение его любви и подтверждение сексуальной привлекательности жены для мужа.

Если более слабая половая конституция у мужа, но он любит свою жену, то для подтверждения своей любви он сможет использовать другие способы полового удовлетворения супруги (оральные, мануальные, использование вибраторов и прочее), и их сексуальные отношения будут вполне гармоничны.

А без любви, даже если партнеры совпадают по своей половой конституции, брак будет неустойчив.

Клинический пример

Одна из моих пациенток рассказывала: «Когда мы еще не были женаты, муж научил меня разным штучкам, и нам было очень хорошо в постели. Это все было хорошо, пока мы были любовниками. Но на «голом сексе» семье не построишь. Ночью в темноте, когда мы не разговаривали, а только касались друг друга, все было прекрасно. А при свете дня выяснялось, что мы бесконечно чужие друг другу люди, и порой я ловила себя на мысли: «Что этот человек делает в моей квартире, как оказалось, что он стал моим мужем, я же не люблю его?»

Будучи его любовницей, я была так ослеплена сексом и необычными ощущениями, что думала не головой, а другим местом. Как будто шторы были у меня на глазах.

Прошло не так много времени, и я прозрела. Секс с ним был по-прежнему привлекателен для меня, но для этого я должна была полностью отключиться — представить, что меня ласкает не муж, а другой мужчина. Хотя

у меня отличная фигура и я ее не стыжусь, я стала настаивать на сексе в полной темноте, чтобы только не видеть его. Он злился, так как всегда любил на меня смотреть во время полового акта.

Однажды он внезапно включил свет, когда мы занимались любовью, и я даже вскрикнула от отвращения, не поняла сразу, кто это со мной. После этого я уже не могла отключиться от этого ощущения даже в полной темноте, и скоро мы развелись.

У меня уже другой муж, он слабее как любовник, но я его так люблю и уважаю, что от одного его прикосновения я млею и мурлычу, как кошка. Все же для женщины важнее любовь, чем секс. Я люблю секс, но еще больше я люблю любовь».

Эта женщина совершенно права. Для любовников сексуальная гармония имеет большое значение. При этом может даже не быть сильного чувства. Если партнеры испытывают друг к другу сильное сексуальное влечение, то для их редких свиданий этого может оказаться вполне достаточно. Им хорошо в постели, они удовлетворяют друг друга, и даже если нет духовной близости или они совершенно разные по характеру, интеллектуальному или социальному уровню, то это не имеет для них существенного значения. Поэтому интеллигентный мужчина может иметь своей любовницей секретаршу, официантку или любую женщину низкого интеллекта, но вряд ли сможет долго прожить в браке с женщиной, если с ней нет духовной близости. А интеллигентная женщина может стать любовницей шофера или слесаря, но вряд ли выйдет за него замуж, а даже если и решится на это, то вряд ли такой брак будет продолжительным.

Сексуальное влечение — мощный стимул для семейной гармонии, но только в том случае, если оно подкрепляется чувствами. Если между супругами нет нежности, взаимопонимания, доверия и любви, то и секс не спасет их брак.

ПСИХОС

На психосексуаль
— наследствен
разреда (ближайшее
В психическом и
критические период
личным факторам.

Во внутриутробн
менности с 6 по 32
ка — развиваются
га, ответственные з

Отрицательное
ем матерью гормо
рон, прогестины,
плацентарного кро
витии эмбриона.

Если на плод с
ры, то может про
его выраженности

При тяжелой с
ется девочка с же
вочка, но с само
чиком. Она веде
чтобы все, вклю
ненавидит свои
пол — гормонал
всех официальн
щением и назь
отсутствует, так
пары, и в «брак

При средне
щина не счита
ской, но носит
ну и ведет себя
трансвестизмом
ют к женщинам

При легко
на внешне ви
строгие прич
рений для то
женщин пред
где они держ

Глава 42

ПСИХОСЕКСУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ЖЕНЩИНЫ

На психосексуальное развитие могут повлиять многие отрицательные факторы — наследственные, биологические, психологические, социальные, микросреда (ближайшее окружение человека).

В психическом и сексуальном развитии человека большое значение имеют критические периоды, во время которых повышается чувствительность к различным факторам.

Во внутриутробной жизни критическим периодом являются сроки беременности с 6 по 32 неделю. В это время происходит половая дифференцировка — развиваются половые железы и половые органы, а также структуры мозга, ответственные за половое поведение.

Отрицательное воздействие на плод в критический период, например прием матерью гормональных и некоторых лекарственных препаратов (тестостерон, прогестины, резерпин), стрессы, асфиксия плода, нарушение маточно-плацентарного кровообращения, может вызвать различные нарушения в развитии эмбриона.

Если на плод оказывают негативное воздействие вышеупомянутые факторы, то может произойти нарушение половой дифференцировки мозга. Степень его выраженности может быть различной.

При тяжелой степени нарушения половой дифференцировки мозга рождается девочка с женскими половыми органами, и внешне она выглядит как девочка, но с самого детства, уже с 3—4-летнего возраста она считает себя мальчиком. Она ведет себя, как мальчик, носит мальчишескую одежду, требует, чтобы все, включая и родителей, считали ее мальчиком, а став старше, она ненавидит свои женские половые органы и требует, чтобы ей изменили пол — гормональным и хирургическим путем, а также изменили ее пол во всех официальных документах. Это нарушение считается сексуальным извращением ■ называется транссексуализмом. Сексуальное влечение к мужчинам отсутствует, такие женщины испытывают влечение к женщинам, создаются пары, ■ в «браке» с женщиной они играют мужскую роль.

При средней степени нарушения половой дифференцировки мозга женщина не считает себя мужчиной, не стремится изменить свой пол на мужской, но носит мужскую одежду и хочет, чтобы ее воспринимали как мужчину и ведет себя, как мужчина. Это тоже сексуальное извращение и называется трансвестизмом. Сексуальное влечение чаще всего такие женщины испытывают к женщинам.

При легкой степени нарушения половой дифференцировки мозга женщина внешне выглядит как женщина, но одевается подчеркнуто строго, носит строгие прически, не любит косметики, украшений и прочих женских ухищрений для того, чтобы выглядеть более привлекательной. Некоторые из таких женщин предпочитают престижные мужские профессии ■ мужское общество, где они держатся на равных с мужчинами. Они терпеть не могут ухаживаний мужчин и относятся к ним чисто по-товарищески. В них нет ни женственно-

сти, ни мягкости, ни гибкости. В характере преобладают «мужские» черты, иногда в утрированном виде — решительность, бескомпромиссность, прямолинейность. Сексуальное влечение к мужчинам отсутствует или снижено. Многие из них остаются одинокими. Если они выходят замуж, то брак с обычным мужчиной может распасться, так как мужчина не терпит таких черт в жене. Они уживаются только с женственными мужчинами, и в браке меняются ролями. Это нарушение называется **трансформацией полоролевого поведения**. Некоторые из таких женщин требуют полного уравнивания в правах мужчин и женщин и становятся фанатичными феминистками.

Критическими периодами для развития сексуальности и возникновения половых расстройств считаются следующие возрастные периоды: 2–4 года, 7–8 лет, 12–15 лет, 16–24 года.

Основное направление в развитии человеческой психики — это переход от низшего к высшему.

В процессе развития ребенка происходит переход от удовлетворения биологических потребностей (в еде, сне) ■ примитивных эмоций удовольствия и неудовольствия ■ высшим эмоциям, формируются общественные представления и социальное сознание, правильная оценка своих способностей.

Эта закономерность характерна и для психосексуального развития. В процессе становления сексуальности на биологическую детерминированность (предопределенность) половой роли (мужской или женской) накладывается влияние социальных факторов. Гормональный фон определяет интенсивность проявлений сексуальности.

Нарушение темпов психосексуального развития сказывается на всей дальнейшей жизни человека. В процессе индивидуального развития формируется половое самосознание, половая роль и психосексуальные ориентации.

Половое самосознание — это ощущение себя представителем того или иного пола. При правильном половом самосознании женщина ощущает себя женщиной, мужчина мужчиной. Половое самосознание нарушается при транссексуализме.

Половая роль — это социально-психологическая роль, присущая тому или иному полу. **Полоролевое поведение** — это поведение, присущее тому или иному полу. В норме женщина ведет себя как женщина и играет женскую половую роль ■ обществе и во взаимоотношениях с противоположным полом, мужчина — соответственно, играет мужскую роль. Нарушение полоролевого поведения наблюдается при трансвестизме и трансформации полоролевого поведения, когда женщина играет мужскую половую роль, а мужчина — женскую.

Психосексуальная ориентация — направленность сексуального влечения на определенный пол. В норме это **гетеросексуальная ориентация**, то есть влечение, направленное на противоположный пол, — женщина испытывает влечение к мужчинам, мужчина — к женщинам. При **гомосексуальной ориентации** сексуальное влечение направлено на представителей своего пола — женщина испытывает сексуальное влечение к женщинам, мужчина — к мужчинам.

Психосексуальное развитие человека начинается с первых месяцев жизни. Ведущие отечественные сексопатологи Г.С.Васильченко, В.М.Маслов, И.Л.Ботнева выделяют 3 этапа формирования психосексуального развития.

Формирование полового самосознания (1–7 лет) в значительной степени определяется половой дифференцировкой мозга в периоде внутриутробного развития.

На развитие полового самосознания влияют и условия воспитания. В процессе развития ребенок начинает осознавать свою принадлежность к опреде-

ленному полу (мужскому или женскому), осознает необратимость своей половой принадлежности, различает пол окружающих. После этого периода изменить половое самосознание ребенка уже трудно.

Развивается психика ребенка, формируется речь, ребенок обучается сопоставлять ■ противопоставлять различные объекты и их образы, выделяет себя из окружающего мира (самосознание). Эмоциональные реакции преобладают над рассудочными. Это обеспечивает избирательность привязанностей ■ общения ребенка.

Детское любопытство направлено на выяснение причин появления на свет детей, изучение своего тела и половых признаков, строение своих половых органов ■ органов противоположного пола. Дети играют в «доктора», при этом они раздеваются и рассматривают тела друг друга. Половина мальчиков ■ девочек играют в «доктора» отдельно.

Ребенок определяет пол окружающих его людей по всем признакам половой принадлежности — внешнему виду, одежде и ее аксессуарам, строению тела ■ половых органов.

Окружение ребенка в этом периоде ограничивается родителями, родственниками ■ небольшим кругом сверстников. Наиболее сильную привязанность ребенок испытывает к матери.

Психиатры считают, что контакт с матерью крайне необходим ребенку с 6—7 месяцев до 3 лет. Именно она проводит большую часть времени с ребенком ■ служит для него источником стимуляции всех его органов чувств — зрения, слуха, осязания и других, что способствует развитию определенных структур мозга.

Привязанность к матери закладывает основу будущих взаимоотношений с окружающими. Лишение матери в этом периоде в последующем приводит к различным психическим нарушениям — ограничению способности к нормальным взаимоотношениям с окружающими, реагированию на незнакомых людей страхом и агрессией. Такие дети вырастают жестокими, раздражительными, склонными к импульсивному поведению, неразборчивыми в выборе друзей, поверхностно относятся к товарищам, у них нарушено качество мышления.

Но очень много зависит и от наследственности, и от того, как развивался ребенок во внутриутробном периоде и раннем детском возрасте. При многих отрицательных воздействиях развивается так называемое органическое поражение мозга. Все вместе создает определенную основу психики ребенка, которую психиатры называют «почвой».

Дети со здоровой «почвой», даже оставшись без матери и воспитанные приемными родителями, если они окружены лаской, заботой и вниманием взрослых, могут вырасти гармоничными личностями. А дети с патологической «почвой» даже при живой матери могут иметь различные психические нарушения, в том числе и сексуальные, особенно при неправильном воспитании.

Формирование стереотипа полоролевого поведения (7—13 лет) — то есть поведение, соответствующее (или не соответствующее) полу человека.

В этом периоде происходит выбор половой роли (мужской или женской), который соответствует психическим и физическим особенностям ребенка и представлениям об идеалах мужественности (маскулинности — то есть качеств, присущих мужскому полу) и женственности (фемининности — качеств, присущих женскому полу).

Происходит социализация ребенка — то есть осознание себя членом общества и усвоение нравственно-этических норм поведения, принятых в данном

обществе, у него формируется коллективное сознание. Ребенок обучается общаться со сверстниками.

Развиваются и совершенствуются эмоциональные реакции, оформляется преобладающее настроение, формируется характер. Этот возраст характеризуется недостаточным развитием воли, импульсивностью поведения — поступками, совершенными без предварительного обдумывания, импульсивно, — любознательностью, доверчивостью, стремлением к подражанию взрослым и сверстникам. Начинает развиваться абстрактно-логическое мышление, ребенок начинает формулировать понятия.

Родители и их взаимоотношения становятся объектом пристального внимания ребенка — примером для подражания. Межличностные отношения и индивидуальные черты родителей воспринимаются ребенком как модель мужественности и женственности, образец взаимоотношения полов.

Отсюда следует важность нормального семейного микроклимата, эмоциональных отношений между родителями — их правильного поведения. Родители больше воспитывают ребенка не словами, а собственным примером. Поэтому недостаточно говорить — объяснять ребенку, как он должен правильно себя вести, если сами родители ведут себя иначе.

От правильного полоролевого поведения родителей во многом зависит формирование соответствующей половой роли у ребенка. Если мать женственная, мягкая, эмоциональная, ласковая, а отец — сильный, решительный, мужественный, то у ребенка складывается правильное представление о половой роли и поведении. Если мать властная, деспотичная, скупая на эмоции, а отец — мягкий, подчиняемый, ласковый, то у дочери может сформироваться маскулинное поведение — то есть приобретение некоторых черт, присущих мужскому полу, а у сына — фемининное — то есть черты поведения, свойственные женскому полу.

Выбранная ребенком половая роль закрепляется в играх: девочки с правильной половой ролью играют в «девчачьи» игры — куклы, «классики», скакалки и прочие, в играх «в семью» они избирают роль «жены», «невесты», «дочери»; мальчики выбирают соответственно «мальчишеские» игры — «казачи-разбойники», «в войну», «царя горы», «в террористов» и играют «мужскую», доминирующую роль.

В своих играх дети бессознательно копируют стереотип поведения родителей — «муж» читает газету или смотрит телевизор, «жена» — готовит обед, если так ведут себя дома их родители.

Возможна и имитация полового акта, если дети его где-то подсмотрели или слышали о нем от сверстников. При этом мальчики с правильным полоролевым поведением играют роль «мужчины», а девочки — «женщины».

В школе, где детей четко разделяют по полу и противопоставляют друг другу, закрепляется их правильная половая роль и полоролевое поведение. Возрастают требования к мужественности и женственности, исключаются компромиссы в выборе половой роли.

Формирование психосексуальных ориентаций (12–26 лет). Предыдущие два этапа протекают на относительно стабильном гормональном фоне ребенка. В период становления сексуальности начинает интенсивно функционировать эндокринная система, в первую очередь половые железы. Параллельно развиваются нервная система, индивидуальные особенности темперамента и характера — формируется личность.

В подростковом возрасте ребенок стремится избавиться от навязанных ему родителями догм и стереотипов поведения, стремится к самостоятельности, самоутверждению, независимости (эмансипации). Авторитет и влияние родителей уменьшаются.

У подростка закладываются основы собственного мировоззрения, меняются взгляды на свое положение в семье и в обществе, поведение.

Основными проявлениями поведения являются подражание сверстникам (и другим взрослым, которых подросток считает своим идеалом (реакция имитации)), стремление общаться преимущественно со сверстниками в компании, группе (реакция группирования со сверстниками).

Поведение подростка определяется групповыми нормами. Все, что будут делать другие сверстники из подростковой группы, будет делать и подросток.

Психиатры считают эту стадию — отождествление себя с группой сверстников и подчинение ей — нормальной, необходимой стадией социализации подростка.

Психика подростка чрезвычайно ранима и неустойчива. В ней причудливо переплетаются повышенная чувствительность и возбудимость, неуравновешенность, раздражительность, застенчивость, стыдливость и бравада, заносчивость, развязность, стремление к независимости и отказ от признания авторитетов, потребность в самоутверждении и самовыражении, стремление казаться взрослым и внушаемым, подверженность чужому влиянию (чаще отрицательному, чем положительному).

Если у подростка есть положительный пример для подражания в лице человека более старшего возраста, то тот становится его другом, и подросток копирует стереотип его поведения.

Если с родителями у подростка нет взаимопонимания и нормальных межличностных контактов, а в коллективе нет положительного примера для подражания, то всю информацию и общение он получает только в группе сверстников.

Группа может складываться по территориальному признаку — ребята из одного двора, или в школьном классе, или по интересам.

Формирование представления о мужественности у мальчиков или женственности у девочек тоже происходит под влиянием сверстников.

Развитие сексуальности в подростковом возрасте во многом зависит от влияния круга общения. Если у кого-либо из сверстников есть **сексуальные отклонения (девиации)**, то это выражение сексуальности могут перенять и остальные члены подростковой компании.

Увеличение влияния членов подростковой группы, наряду со скрытностью подростков, создает основу для **девиантных (отклоняющихся) проявлений сексуальности** — групповой мастурбации (онанизма), ранней половой жизни, беспорядочных сексуальных связей и даже **сексуальных извращений**. Особенно грубые формы это принимает при отсутствии правильного полового воспитания.

На этом этапе происходит формирование психосексуальной ориентации. Психосексуальная ориентация определяет последующий выбор объекта сексуального влечения — человек, животное или фетиш (предмет, ■ присутствии которого человек испытывает сексуальное возбуждение). Складываются индивидуальные особенности — половая принадлежность (мужская или женская), поведение, внешний вид, телосложение.

Сексуальное влечение (либидо) условно подразделяется на 3 этапа — платоническое, эротическое и сексуальное. В процессе формирования либидо (до 13 лет) вначале накапливается информация о существовании полов и половой роли, особенностях полового поведения, его внешних проявлениях и сущности. Эта информация перерабатывается в сознании ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, воспитанием ■ нормами поведения его ближайшего окружения.

В пубертатном периоде (12–18 лет) эта информация закрепляется, формируется полоролевое поведение, реализуется половое влечение.

Платоническое либидо (влечение) вначале проявляется «детской влюбленностью» и стремлением к духовному общению, а затем его реализацией. Девочка-подросток хочет находиться рядом с объектом влюбленности, например сидеть с ним за одной партой, ходить вместе в школу, готовить вместе уроки, гулять на улице.

Платоническое влечение может сопровождаться эротическим фантазированием, желанием остаться наедине, прикоснуться к тому, кто нравится. Может проявляться мечтами о своем кумире и даже тяжкими моральными страданиями из-за безответной любви.

Платоническое либидо считается завершенным, если девочка стремится его как-то реализовать и привлечь внимание объекта влюбленности — пишет записки, объясняется в любви, старается проводить свободное время вместе с тем, в кого она влюблена. Девочки кокетничают с мальчиками, стремятся привлечь их внимание и понравиться им.

Если не происходит реализации платонической влюбленности, то она может остаться не только безответной, но и незамеченной.

Все, что связано с платонической влюбленностью, может играть значительную роль в жизни девочки-подростка ■ занимать все ее мысли и свободное время.

Это очень важный этап психосексуального развития. Здесь девочка учится обращать на себя внимание того человека, в которого влюблена, и общаться не только со сверстниками и взрослыми, но и с объектом любви.

Для нормального формирования полового влечения свойственна наивность ■ неустойчивость увлечений объектом любви, смена влюбленностей и идеалов, что взрослые ошибочно могут расценить как легкомысленность и даже «распушенность». Дочь влюблена то в школьного учителя, то забывает его и влюбляется в старшеклассника, то в друга отца, то в одноклассника.

Платоническая влюбленность дочери родителям может показаться необъяснимой, чрезмерной или даже тревожащей. Родителей пугают эмоциональные проявления влюбленности, они начинают говорить, что девочке еще рано влюбляться, а еще хуже — запрещают ей встречаться с мальчиком, в которого она влюблена.

Однако и влюбленность, и частая смена объекта любви совершенно естественны для подросткового возраста. Это как бы обучение, «проигрывание», поиск методом проб и ошибок тех предпочтений в сексуальной ориентации, которое в будущем будет характеризовать половое влечение.

Чем больше выбор в периоде становления сексуальности, тем легче будет адаптация (приспособление) в будущем. Сексopatологи считают, что постоянное, «вечная любовь еще со школы», длящаяся годами безответная любовь — показатель трудности сексуальной адаптации и узкого диапазона приемлемости, «застывшего выбора».

При переходе либидо из платонической в эротическую стадию у девочки-подростка возникает интерес к интимной стороне взаимоотношения полов, эротической литературе, фотографиям эротического содержания. В произведениях художественной литературы им нравится описание сцен свидания и объяснений в любви, это возбуждает их воображение и побуждает к эротическому фантазированию.

Фантазии девочек чаще всего имеют романтическое содержание — в нее влюбляется прекрасный незнакомец или известный киноактер, он умирает от любви и часами простаивает под ее окнами в надежде увидеть ее силуэт, пи-

шет ей любовные послания с пылкими признаниями в любви, а потом увозит ее в прекрасную страну.

Девочки более склонны к фантазированию, чем мальчики, и вместе с тем им труднее реализовать свое влечение. Поэтому, если эротические фантазии не реализуются, ■ последующем, когда они уже становятся взрослыми, у них чаще наблюдаются отклонения в психосексуальном развитии.

Возможна реализация эротического либидо, но чаще всего без оргазма. Но могут быть и варианты с оргазмом, например петтинг (трение половыми органами двух партнеров в одежде с настуллением половой разрядки) или мастурбация — суррогатная форма половой активности с аутоэротической направленностью (сексуальное влечение направлено на себя) или же мастурбация сопровождается эротическим фантазированием, в котором присутствует объект влечения, или могут быть отклонения от нормальной сексуальности.

Если такие формы реализации эротического влечения, сопровождающиеся оргазмом, практикуются длительное время, то может быть задержка формирования либидо. При длительной задержке формирования влечения может быть фиксация на таких искаженных формах его реализации и вследствие этого — различные сексуальные девиации (отклонения) и извращения.

Сексопатологи считают, что чем меньше проходит времени между началом фантазирования и его реализацией, тем гармоничнее формирование влечения. И наоборот, чем дольше откладывается реализация фантазий ■ мечтаний, тем более вычурными и трудновыполнимыми они становятся.

Это может проявиться в гомосексуальном влечении, во взаимной мастурбации со сверстниками своего пола и другими сексуальными отклонениями и извращениями.

Реализация сексуального влечения может быть связана с определенной ситуацией. Например, во время наказания девочка-подросток испытывает оргазм, и может сформироваться мазохизм. Так, одна девочка испытала возбуждение ■ оргазм, когда отец перегнул ее через свое колено и отшлепал по ягодицам, другая — при наказании ремнем.

До тех пор пока либидо не реализовано в половой близости, существует вероятность отклонения от нормального психосексуального развития.

Если влечение (либидо) не будет правильно реализовано, то все трудности ■ неуверенность в себе, свойственные периоду платонического и эротического либидо, перенесутся на более поздние этапы. Могут быть трудности в общении с лицами противоположного пола из-за отсутствия влечения или его искажения.

Социальная изоляция, и в первую очередь от сверстников, приводит к искажению сексуального поведения, нарушению реализации влечения.

Если родители воспитывают дочь ■ «ежовых рукавицах», опасаясь нежелательных контактов с мальчиками, то это неминуемо сказывается на ее психосексуальном развитии. Они лишают девочку важного этапа развития либидо, и его развитие затормаживается. Дальнейшая динамика зависит от особенностей личности (характера) девочки и типа нервной системы.

Если у девочки слабый тип нервной системы, то, будучи изолированной от сверстников и лишенная возможности нормального общения с ними, она может вырасти робкой, стеснительной, пугливой.

Она не умеет вести себя с мальчиками, а впоследствии с юношами и мужчинами, не умеет принимать ухаживания, теряется и смущается, когда к ней обращается юноша или мужчина, может отвергнуть их ухаживания, а тем более проявления эротики — попытки обнять или поцеловать. Это может быть неправильно понято юношами, за такими девушками закрепляется прозвище

«недотроги» или «ломаки», ■ в последующем за ними никто не будет ухаживать.

Развитие либидо у них не достигло своей завершающей, сексуальной стадии, поэтому они не испытывают сексуального влечения. Многие из них остаются одинокими, но даже если они и выходят замуж, то могут остаться сексуально холодными.

Их отношение к сексу зависит от первого сексуального опыта. Если их первый партнер будет терпелив и нежен, то со временем либидо может развиваться и достигнет сексуальной стадии. Но поскольку таких внимательных и ласковых мужчин в жизни не так уж и много, то шансов остаться сексуально холодными у таких женщин гораздо больше.

Они могут быть просто равнодушны к сексу, а если первый мужчина или муж вел себя как «грубое животное», то они испытывают к сексу непреодолимое отвращение.

Если у девочки сильный тип нервной системы, то в будущем, когда она становится совершеннолетней и родители уже не так строго контролируют ее, она может относиться к юношам так, как относилась к ровесникам в детстве: с юношами ■ мужчинами она на равных, у нее с ними складываются чисто приятельские отношения, они считают ее своей, хорошим другом и товарищем, но влюбляться будут в ее подруг, даже менее красивых и менее умных, но которые ведут себя с мужчинами так, как те от них ожидают.

У нее может быть много друзей среди юношей и мужчин, но те не будут за ней ухаживать, поскольку слишком простые в общении женщины, которые ведут себя «запанибратски», — гораздо менее привлекательны для мужчин, чем женщины со всем арсеналом женского кокетства ■ всевозможных чисто женских ухищрений.

Сексуальное влечение становится зрелым только после некоторого периода регулярной половой жизни.

Все этапы психосексуального развития взаимосвязаны. Существует и преемственность стадий этого процесса. На каждом из этапов становления сексуального развития имеются задатки последующего. Если выпадает какой-либо этап, то это искажает течение последующих стадий, а в целом это влияет на всю сексуальность человека.

Если ранние этапы нормального психосексуального развития отсутствуют или нарушаются, то возникают грубые нарушения, деформация сексуальности, которые затрагивают ядро личности.

Если отрицательные факторы влияют на личность человека уже на завершающих стадиях развития сексуальности, то это приводит к более легкой патологии, которая в психиатрии называется «краевыми» нарушениями — то есть как бы стоящие на краю между нормой и патологией.

Биологические ■ социальные факторы играют немалую роль в развитии сексуальности, являющейся частью психического развития человека. Их соотношение в разные периоды изменяется.

В процессе индивидуального развития человека ведущие отечественные сексопатологи выделяют шесть основных периодов развития сексуальности:

1. Парапубертатный период (1–7 лет), в течение которого формируется половое самосознание (1-й этап психосексуального развития).

2. Препубертатный период (7–13 лет), характеризующийся выбором и стереотипом полоролевого поведения (2-й этап психосексуального развития).

3. Пубертатный период (12–18 лет) — самый бурный в сексуальном развитии организма, во время которого происходит половое созревание и формирование платонического, эротического ■ начальной фазы сексуального влечения — либидо (первые 2 стадии 3-го этапа психосексуального развития).

4. **Переходный период становления сексуальности** (16–26 лет), характеризующийся началом половой жизни, мастурбацией, сочетанием сексуальных эксцессов ■ периодами воздержания (последняя стадия 3-го этапа психосексуального развития с завершением формирования сексуального влечения).

5. **Период зрелой сексуальности** (26–55 лет), характеризующийся регулярной половой жизнью с постоянным партнером.

6. **Инволюционный период** (51–75 лет) — снижение половой активности и ослабление интереса к сексуальной сфере, снижение сексуального влечения до уровня эротической, а затем платонической стадий.

Сексуальная патология может проявляться ■ как отклонение от нормального течения половой деятельности, и как расстройство любого из составляющих элементов половой функции.

Задержка психосексуального развития

Задержка — это одно из наиболее частых нарушений психосексуального развития. Она проявляется в том, что сроки становления сексуальности отстают от возраста ребенка.

Различные причины, вызывающие нарушения психосексуального развития, наиболее полно изучены ведущими отечественными сексопатологами В.М.Масловым, И.Л.Ботневой и Г.С.Васильченко. Причинами задержки психосексуального развития являются следующие.

Соматогенные (от слова «сома» — тело) задержки связаны с отставанием в половом развитии. Они наиболее глубокие ■ трудно корригируемые. Одной из причин является нарушение функции эндокринной системы.

При тяжелых нарушениях, например при врожденном недоразвитии половых желез, возможна асексуальность — полное выпадение сексуальных компонентов в психическом развитии личности.

Психогенные задержки вызваны нарушениями в становлении психики, например при общем отставании психического развития, или они могут быть изолированными, а остальные компоненты психики развиваются своевременно.

Задержки психосексуального развития могут быть у больных психопатиями и патохарактерологическим развитием личности. Свойственные некоторым больным психопатиями робость, застенчивость, обидчивость, впечатлительность, слабость побуждений приводят к нарушению способности к общению. Наряду с этим неустойчивость эмоциональных реакций, склонность к фантазированию ■ слабость воли способствуют формированию и закреплению замещающих и суррогатных форм сексуальной активности, которую больные психопатиями не могут реализовать в иных, нормальных формах, из-за особенностей их личности.

Вследствие этого сексуальное влечение деформируется, и у больных психопатиями часты различные сексуальные извращения.

Социогенные задержки вызваны неправильным половым воспитанием родителями и педагогами, считающими все, что связано с сексуальными отношениями, низменным, грязным, порочным, и навязывающим детям такое же отношение.

Ребенок может быть гармонично развит, однако постоянная опека ■ контроль, запрещение общения с кем-либо из сверстников и навязывание иного круга общения и даже полная изоляция от сверстников, отрицательное отношение к любым проявлениям сексуальности ребенка, естественным для его возраста, наказания и другие жестокие «воспитательные» меры искажают этапы психосексуального развития ребенка и деформируют его личность.

Основным стержнем задержки психосексуального расстройства, на который впоследствии нанизываются другие сексуальные нарушения, являются трудности общения (коммуникации) и нарушения поведения, вызванные неправильным воспитанием.

На этапе, когда ребенок 2—4 лет проявляет естественное и нормальное для его возраста любопытство к своему телу и телу сверстников, такие родители его возраста наказывают к своему телу и телу сверстников, такие родители его возраста наказывают это как «распущенность» и строго наказывают его за это. Точно так же некоторые родители реагируют и на стремление ребенка общаться с детьми противоположного пола, и на его первую детскую влюбленность.

Запреты на общение со сверстниками противоположного пола приводят к тому, что у ребенка не развивается навыков общения и нормального поведения с представителями противоположного пола. Из-за неправильного воспитания становление сексуальности отстает от своих нормальных сроков — это называется асинхронией психосексуального развития.

На первых двух этапах психосексуального развития его задержка не привлекает внимания родителей. У таких детей менее выражены или отсутствуют любопытство, связанное с полом. Они не играют в полоролевые игры («в дочку-матери», «в семью», «в доктора»). Но при этом у ребенка отсутствуют 1-й и 2-й этапы психосексуального развития. Сами дети этого, конечно, не сознают, а родители считают отсутствие интереса к проблемам пола свидетельством хорошего воспитания. Нарушения становятся более явными лишь в пубертатном периоде.

Иногда такие девочки начинают играть в полоролевые игры, свойственные 5—7-летним детям, уже в подростковом возрасте. Девочка общается с младшими детьми и с увлечением играет с ними в куклы и другие игры, в которые она «не доиграла» своевременно.

Но подростковому возрасту свойствен иной гормональный фон и большая осведомленность по вопросам пола. Совпадение таких запоздалых игр с высокой гормональной активностью может привести к суррогатной форме реализации либидо — развитию гомосексуального влечения.

Например, девочка-подросток с задержанным психосексуальным развитием не обращает внимания на мальчиков, играет только с девочками младшего возраста, тискает, гладит, целует и ласкает их, а взрослые могут расценить это так, что она любит детей и, в частности, своих маленьких подружек. Но это влечение к представительницам своего пола, пока еще не сексуальное, совпадая с развитием гормональной системы девочки-подростка, может закрепиться, в дальнейшем формируется интерес только к женскому полу и развивается гомосексуализм (лесбиянство).

На этапе формирования психосексуальных ориентаций половое влечение может задержаться на платонической или эротической стадии. Сексуальная стадия либидо не формируется. Это является одной из причин расстройства сексуального влечения и половой холодности женщин.

Многие женщины, которые не испытывают сексуального влечения к мужчинам и равнодушны к сексу, неправильно воспитывались с детства. Родители подавляли любые проявления интереса дочери к мальчикам, держали запреты, если девочка всего лишь разговаривала или играла с ровесником, подозрительно проверяли ее белье в поисках «следов» сексуальных контактов, жестоко наказывая за малейшие отклонения от норм поведения, предписанных родителями.

Женщины больше, чем мужчины, страдают от чрезмерного контроля воспитателей и родителей на всех этапах психосексуального развития. Воспитанные деспотичными родителями в суровых условиях запретов и запугивания,

когда родители вносят
гом на всю жизнь». За-
тупленного пола.
шин не формируется
половому акту.

Клинический пример
Зинаида Н., образова-

тей нет.

Родилась в интел-

Брат старше ее на 4

С детства отличал-

ных, не считалась с

учительнице, что ей

учит догмам», встать

Из-за этого родит

был прокурором, по

являлось и в его раб

ражений и упреков

тей думать и не ли

шие догмы.

В таком же духе

нарное мышление с

ш ей, что человек

лизировать, а не с

внутренне не согла

его надо отстаивать

по его мнению, не

родителей и стать

вливания и руковод

Мать тоже одо

часть своей жизни

не могла, когда на

Зинаида уважал

примером для под

В отношении с

строга. Они не во

говорил ей, что о

«вольностей». До

контакты с маль

позволялось толь

С девочками с

с ними дружить,

тех волновали с

мание мальчиков

девочки-однокла

их увлечения.

Уже с восьми

если их за это р

силась в туалете

звало бы неодо

когда родители внушали дочери, что половая жизнь до брака является «позором на всю жизнь», девочки боятся любых контактов с представителями противоположного пола. Даже при нормальном гормональном фоне у таких женщин не формируется сексуальное влечение, и они испытывают отвращение к половому акту.

Клинический пример

Зинаида Н., образование высшее, следователь прокуратуры, не замужем, детей нет.

Родилась ■ интеллигентной семье, родители юристы по образованию. Брат старше ее на 4 года.

С детства отличалась независимым характером, резкостью в высказываниях, не считалась с авторитетами, не любила подчиняться. Могла сказать учительнице, что ей скучно на уроке или она говорит «прописные истины и учит догмам», встать ■ выйти из класса.

Из-за этого родителей не раз вызывали в школу, обычно ходил отец. Он был прокурором, по характеру был суровым и даже беспощадным, что проявлялось ■ в его работе. Учителям он менторским тоном, не слушая их возражений и упреков в адрес его дочери, говорил, что они должны учить детей думать и не лишать их инициативы, а не вбивать в их голову устаревшие догмы.

■ таком же духе он воспитывал дочь и сына. Он приветствовал неординарное мышление своей дочери и не видел в этом ничего плохого. Он внушал ей, что человек, независимо от его пола, должен учиться думать и анализировать, а не слепо принимать на веру то, что говорят, но с чем она внутренне не согласна. На все у нее должно быть собственное мнение, и его надо отстаивать во что бы то ни стало. Мягкотелость и подчиняемость, по его мнению, неприемлемы. Если дочь собирается следовать по стопам родителей и стать юристом, она должна избавиться от эмоций и стороннего влияния и руководствоваться только законом и совестью.

Мать тоже одобряла такое воспитание. Она работала судьей большую часть своей жизни и тоже отличалась независимостью суждений ■ терпеть не могла, когда начальство пыталось оказывать на нее давление.

Зинаида уважала обоих и считала их взгляды и поведение эталоном и примером для подражания.

В отношении общения с мальчиками родители воспитывали ее довольно строго. Они не возражали против товарищеских отношений, но отец строго говорил ей, что она должна держать их на расстоянии, не позволяя никаких «вольностей». Дома она должна была быть не позднее 8 часов вечера, все ее контакты с мальчиками контролировались. Ходить в кино или в гости ей позволялось только вместе с братом.

С девочками общаться ей не запрещали, но у Зинаиды не было желания с ними дружить, порой ей даже не о чем было говорить со сверстницами — тех волновали совсем другие проблемы — внешность, влюбленность, внимание мальчиков-старшеклассников. Зинаиде все это было неинтересно, а девочки-одноклассницы старались избегать ее, так как она могла высмеять их увлечения.

Уже с восьмого класса многие девочки стали пользоваться косметикой, а если их за это ругали учителя, они прятали косметику, а после уроков красились в туалете. Зинаида косметикой не пользовалась. Во-первых, это вызвало бы неодобрение родителей, а во-вторых, у нее самой не было такого

желания. Сверстницы ходили на танцы и дискотеки, а Зинаида читала книги по юриспруденции, которые рекомендовал ей отец.

В школе никто не пытался за ней ухаживать, поскольку одноклассники побаивались ее язвительного языка и стремления говорить всю правду в глаза. Никому не хотелось стать всеобщим посмешищем, пытаясь за ней ухаживать.

Другие девочки сами кокетничали со старшеклассниками, бегали во время перемен на другие этажи, где были занятия старших классов, ■ вертелись в коридоре, стараясь обратить на себя их внимание. Зинаида одноклассниц осуждала ■ называла «вертихвостками».

У нее было несколько приятелей во дворе, с которыми она росла с детства, их хорошо знали ее родители и не запрещали дочери проводить с ними время. С ними она была на равных, отношения были чисто товарищескими.

Закончила школу Зинаида с неплохими результатами, но по общественным наукам у нее были «тройки» — таким образом ее наказывали за излишне категоричные и свободные высказывания. Но ее это не смущало, она считала учителей ограниченными и «зашоренными».

Она поступила в юридический институт, хорошо училась. Один из сокурсников пытался за ней поухаживать, но она строго поставила его на место, и он быстро ретировался. Больше за ней никто не ухаживал. С сокурсниками у нее были хорошие, ровные отношения, но чисто дружеские.

Даже в молодости она носила строгую прическу — гладко зачесанные назад волосы, закрученные в пучок, — точно такую же носила ее мать. Она не носила джинсы, как другие студентки, все ее юбки были до середины икры, и такие же строгие блузки без всяких украшений, рюшей, бантов — строгий отложной воротничок или воротник-стойка. Белый верх, черный низ — таким был стиль ее одежды.

Когда она однажды пришла на занятия в рубашке полумужского покроя с темным галстуком, один из сокурсников сказал, что она выглядит как «эсэсовка». С тех пор прозвище Эсэсовка приклеилось к ней на всю жизнь.

Зинаида закончила институт ■ могла бы устроиться на престижную, спокойную и высокооплачиваемую работу — в юридическую консультацию или в адвокатуру, — связи родителей могли ей помочь, но она заявила, что хочет быть следователем. И стала следователем прокуратуры, так как всегда добивалась поставленной цели.

Она была единственной женщиной-следователем. В своей работе она была педантичной и требовательной. Она нещадно гоняла инспекторов уголовного розыска, требуя выполнения своих поручений, все мужчины-инспектора от нее стонали и никто не хотел с нею работать.

Зинаида могла на собрании выступить и рассказать о недостатках каждого, о том, кто был замечен ■ нетрезвом состоянии, кто халатно относится к своим обязанностям, кто бездарь ■ лентяй.

Она твердо добивалась увольнения нерадивого сотрудника, если считала, что по своим профессиональным или моральным качествам данный человек не имеет права работать в правоохранительных органах.

Зинаида была кристально честным человеком, ■ никто никогда ■ этом не усомнился. Когда один из обиженных на нее подозреваемых пытался свести с Зинаидой счеты и написал жалобу, сказав, что якобы она вымогала у него взятку и он был вынужден ее дать, руководство даже не стало разбирать это заявление и не дало ему хода, хотя другому сотруднику в аналогичной ситуации неминуемо грозило бы разбирательство.

Подчиненные и коллеги ее тихо ненавидели, а начальство уважало и це-

нило. Все самые сложные дела и даже те, которые годами не были расследованы другими сотрудниками, доверяли Зинаиде. Она могла засиживаться в своем кабинете глубоко за полночь, работая с документами, так как их нельзя было взять домой.

Мужчин в ее жизни не было, она так и осталась девственницей. Со временем она стала презирать всех мужчин, так как считала, что подавляющее большинство из них пьяницы, бабники, бездельники и бездари. К начальству она тоже относилась без уважения, считая всех подхалимами и приспособленцами. Хотя среди ее коллег были хорошие профессионалы, но ее презрение и ненависть к мужчинам не позволяли ей быть объективной. Единственным мужчиной, которого она уважала, был ее отец. Он умер от инфаркта в возрасте 65 лет. Зинаида считала его представителем «старой гвардии» бескорыстных и честных людей, а современных мужчин не считала достойными своего внимания.

При лечении задержки психосексуального развития сексопатологи отрабатывают с пациенткой модель поведения, приемлемую для нормальной сексуальной жизни, — платонические ухаживания, эротическая стадия и ее реализация.

Процесс обучения адекватной модели поведения рассчитан на то, что пациентка «наверстает» то, что было упущено при неправильном воспитании. Врач обучает ее искать подходящего партнера. Критериями поиска являются индивидуальная привлекательность и черты характера мужчины. Конечной целью лечения пациентки с задержкой психосексуального развития является подбор постоянного партнера, к которому пациентка адаптируется.

Но женщинам с задержкой психосексуального развития и отсутствием сексуального влечения нелегко найти партнера, даже руководствуясь рекомендациями врача-сексопатолога. Они не могут позволить себе активно искать партнера из-за социального статуса и своей подчиненной роли женщины как партнерши.

Женщине трудно переступить через психологический барьер из-за опасений, что ее активность может быть неправильно понята.

Но даже если женщина преодолит свои сомнения и проявит сама инициативу, все равно активная роль принадлежит мужчине. Он может отвергнуть ее, посчитав непривлекательной, и это может привести к формированию или усугублению комплекса неполноценности.

Или же мужчина может неправильно истолковать ее поведение и форсировать переход к сексуальной близости. В этом случае ей придется принимать участие в половом акте, не испытывая сексуального влечения. Если ее психосексуальное развитие задержалось на стадии платонического влечения, то ей будут неприятны даже ласки, а половой акт и подавно, он вызовет у нее лишь отвращение.

Если этот неудачный опыт повторится, то сексуальное возбуждение перед половым актом у женщины угасает, а затем возбуждение угасает уже на стадии ласк, так как она с тревогой ждет, что ласки скоро перейдут в половой акт, который вызывает у нее отвращение.

Когда такая женщина вступает в брак, то он превращается для нее в настоящую пытку, а в супружескую постель она идет, как на плаху. Она испытывает всевозможные предлоги, чтобы избежать интимной близости с супругом, вплоть до ссор и слез. Из-за этого нарушаются межличностные отношения с мужем.

А если у партнеров возникло психологическое отчуждение, то даже сексопатолог мало чем может помочь такой супружеской паре.

Если психосексуальное развитие женщины не достигло зрелости, сексопатологи рекомендуют менять стереотип интимных отношений с переводом на предыдущие стадии. Сексопатолог выясняет причину задержки психосексуального развития и обучает женщину осознанному выбору партнера. Если у женщины высокий уровень притязаний ■ требований к партнеру, то сексопатологи корректируют и это.

Иногда таким женщинам рекомендуют найти партнера, у которого тоже задержано формирование либидо на платонической стадии. Сексопатологи обучают женщину удерживать партнера от форсирования отношений на оптимальной для нее стадии, не допуская перехода к следующей, пока у нее самой не появится ■ этом потребность.

Основной целью психотерапии является пробуждение у женщины сексуальности ■ отказ от пассивного принятия навязанного партнером стереотипа поведения.

Таким образом, сексопатолог является не только психотерапевтом, но и воспитателем, восполняя недостатки воспитания и повторяя искаженные или пропущенные стадии психосексуального развития человека.

Преждевременное психосексуальное развитие

Преждевременное психосексуальное развитие — это раннее становление сексуальности, опережающее средние возрастные нормы и половое созревание.

Его причинами, как и при задержке психосексуального развития, являются соматические, психические и микросоциальные факторы.

Соматическими причинами являются врожденное или происшедшее в раннем детском возрасте поражение глубоких структур мозга, что проявляется снижением порога возбудимости нервных структур, обеспечивающих оргазм. Это соматогенный вариант преждевременного психосексуального развития.

Независимо от его причин, раннее пробуждение сексуальности и ее дальнейшее развитие возможны только при постоянном подкреплении оргазмом или хотя бы приятными ощущениями. Если сексуальный интерес чем-то несвоевременно спровоцирован, а в дальнейшем не подкрепляется оргазмом, то он быстро угасает, и в дальнейшем возможно обычное психосексуальное развитие.

В развитии преждевременного психосексуального развития может участвовать и различная психическая патология, в частности так называемые «ядерные» психопатии ■ шизофрения (см. главу «Психология и психопатология»). Эти заболевания нередко сопровождаются расстройством влечений, нарушениями в эмоциональной ■ волевой сфере.

Из-за психических нарушений возможна фиксация интереса девочки на сексуальной сфере. Еще в периоде любопытства, связанного с полом, изучение половых органов становится эмоционально значимым для ребенка ■ приобретает по-настоящему сексуальную окраску. Любые формы половой активности сопровождаются приятными ощущениями или даже оргазмом. Чаще всего сексуальная активность находит выход в суррогатных формах (мастурбация, петтинг), так как в этом возрасте реализовать половую активность иным способом ребенок не может.

При преждевременном соматическом (телесном) половом созревании психосексуальное и психическое развитие хотя и ускоряется, но незначительно.

При психогенном варианте преждевременного психосексуального развития половое влечение опережает другие проявления сексуальности. Влечение проявляется уже на этапе формирования полового самосознания, то есть до 7 лет. В 5–10 лет у ребенка уже могут быть сексуальные фантазии. Ранние сексуальные фантазии чаще всего не могут быть адекватно реализованы.

Преждевременно сформировавшееся либидо (сексуальное влечение) влечет за собой различные варианты сексуальной активности. Чаще всего сексуальность выражается суррогатными формами — имитация полового акта, мастурбация, петтинг, — так как реализовать ее иными способами в детском возрасте невозможно.

Нарастание психических нарушений в процессе дальнейшего развития ребенка может привести к расстройству коммуникации (способности к общению). В результате этого реализация полового влечения становится практически невозможной. Некоторые дети стремятся к половой близости, но она не приносит им того удовольствия, как при суррогатных формах половой активности.

Если при этом у ребенка имеются трудности с общением из-за нарушения психики, то это может привести к задержке формирования полового влечения на одной из стадий. Несмотря на раннее появление сексуального интереса, половое влечение не достигает зрелости — его развитие может остановиться на эротической стадии. Реализация полового влечения нормальным способом может стать практически невозможной.

В этом возрасте эмоциональные реакции преобладают над рассудочными. Поэтому реализация этих тенденций происходит без обдумывания и задержек. Возможны сексуальные девиации (отклонения) и искаженная направленность полового влечения, что может привести к половым извращениям. Может сформироваться стереотип, который прочно сплавляется с ядром личности, сохраняется в течение всей жизни и практически не поддается лечению.

К социогенным причинам преждевременного психосексуального развития относятся пробуждение и формирование сексуальности вследствие даже однократного, но чаще всего методичного и длительного растления и совращения девочки подростками и взрослыми.

Совратителями детей чаще всего являются те, кто не может реализовать свое сексуальное влечение нормальными способами, — это сексуальное извращение называется педофилией, оно описано в соответствующем разделе.

Подростки принуждают девочку к сексуальным контактам с помощью угроз, запугивания, а иногда и с помощью физического насилия.

Взрослые растлители-педофилы действуют по-другому. Они целенаправленно растлевают девочку, методично проводя ее в ускоренном темпе через все этапы формирования сексуальности. Используя любознательность ребенка, вначале они рассказывают девочке о половой жизни, показывают эротические и порнографические фотографии, демонстрируют порнографические фильмы.

У педофилов, помимо сексуального влечения к детям, бывают и иные сексуальные извращения. С учетом собственных вкусов и предпочитаемого извращенного способа сексуального удовлетворения взрослые педофилы пропагандируют эти формы сексуальных отношений.

После того как у ребенка появляется интерес к половым вопросам, педофилы переходят от информации к ее практической реализации — демонстрируют свои гениталии и разглядывают половые органы девочки, навязывают ребенку эротические действия, имитируют сексуальные контакты. С помощью этого они добиваются «добровольного» согласия девочки, которая, конечно же, не способна реально осмыслить все значение совершаемого с нею

■ последствия растления ■ совращения. После этого педофилы начинают половую жизнь с ребенком.

Для социогенных вариантов преждевременного психосексуального развития характерно более последовательное становление сексуальности, чем при соматогенных и психогенных.

При этом варианте психосексуальное развитие начинается с эротических воздействий, навязанных совратителем. Эротические действия растлителя через какой-то промежуток времени вызывают удовольствие у девочки. И лишь впоследствии происходит постепенное формирование полового влечения.

Эротические действия при социогенном варианте преждевременного психосексуального развития проводятся в форме, близкой к адекватной, то есть с партнером, а не в суррогатной форме, как при социогенных и психогенных вариантах.

В дальнейшем половое влечение не задерживается и развивается до сексуального либидо. Этим объясняется высокая самостоятельная активность девочки в поиске объектов для удовлетворения сексуального влечения.

Клинический пример

В.М.Маслов с соавторами приводит клинический пример девочки шести с половиной лет, которую привела мать в связи с ранним проявлением сексуальности. Девочка была ее приемной дочерью и была взята из родильного дома в возрасте 7 дней.

Родилась от первородящей молодой здоровой женщины, не состоящей в браке. Муж приемной матери девочки считал ее своей дочерью, так как жена имитировала беременность.

Со слов приемной матери, отец был очень привязан к дочери, купал ее, ласкал и играл с ней. Играя с ней, сажал ее на область гениталий, при этом его брюки часто бывали расстегнутыми. В возрасте 1 года девочка впервые попросила мать потрогать ей «как папка» половые органы.

С 3 лет стала охотно оставаться с отцом наедине, старалась прогнать мать, сердилась, если она не оставляла их наедине. В 3—4 года мать заметила, что девочка прижимает к себе игрушку, сжимает бедра и испытывает при этом оргазм. Иногда оргазм наблюдался и во сне.

В результате расспросов и наблюдений мать выяснила, что отец систематически склонял ребенка к орально-генитальным контактам, на что девочка охотно соглашалась. Брак был расторгнут и возбуждено уголовное дело. У девочки осталось влечение к отцу, но она оживлялась и в присутствии других мужчин и старалась привлечь к себе их внимание. Испытывала оргазм при мастурбации несколько раз в день.

Различие между социогенно и психогенно обусловленным преждевременным половым созреванием проявляется в том, что при первом варианте вначале сексуальная активность навязывается ребенку извне кем-то из старших влечения, а уже затем формируется либидо, а при втором варианте — при психических нарушениях — вначале появляется половое влечение, а уже потом сексуальная активность.

При любом варианте преждевременного психосексуального развития дети становятся инициаторами различных игр — «в доктора», «в семью», если при этом есть возможность рассматривать половые органы или ощущать прикосновения к своим гениталиям, манипулировать на них, имитировать различные формы сексуальной активности.

У обычных детей эти игры отражают детское любопытство ■ являются нормальным этапом психосексуального развития ребенка, а при преждевременном становлении сексуальности они принимают по-настоящему эротический ■ даже сексуальный характер, и дети проявляют большую заинтересованность, предпочитая эти игры всем остальным.

Для реализации преждевременно сформировавшегося либидо такие дети иногда сами выискивают подростков и взрослых с извращением сексуального влечения, которые охотно идут на интимные отношения.

Приведу еще один клинический пример В.М.Маслова с соавторами из руководства «Частная сексопатология», поскольку в своей практике я таких пациенток не наблюдала.

Клинический пример

Девочка 10 лет, приведена отцом, который отметил у дочери мастурбацию ■ половые контакты с подростками. Кроме того, каждую ночь она 2—3 раза просыпается вследствие оргазма.

Девочка родилась переносенной, в дальнейшем развивалась нормально. У матери до ее рождения было двое сыновей от другого мужа.

С раннего детства девочка была свидетельницей интимных отношений матери. С 4 лет у нее орально-генитальный контакт с сожителем матери. В этом же возрасте начались интимные отношения со старшими братьями. Братья угрожали убить, если она откажется от половой жизни с ними или расскажет кому-нибудь об этом, ■ девочка шла на любые формы половой активности, которые ей навязывали: фелляция, коитус «per anum» (через задний проход), половой акт с неполным (из-за болезненности) введением полового члена во влагалище. Вскоре, несмотря на болезненность, стал возникать оргазм. С 6—8 лет начала употреблять алкоголь.

Когда девочке было 10 лет, мать осудили за уголовное преступление, и она перешла жить в семью отца. В новой школе активно искала партнеров 14—16 лет. Встречалась с ними во время уроков (специально отпрашивалась ■ туалет) или изредка у себя дома, когда не было взрослых. К ней домой приходили и братья. Девочка пыталась вовлечь ■ сексуальные контакты с подростками свою подругу-сверстницу.

Дома всеми средствами велась борьба с мастурбацией ■ сексуальной активностью девочки. Для «отвлечения» ее заставляют подолгу чистить пылесосом ковры. Отец бьет, жжет ей руки над огнем, чтобы не мастурбировала. Девочка боится наказаний, плачет, но ничего поделать с собой не может.

Сексопатологи считают, что раннюю допубертатную мастурбацию (то есть до подросткового возраста) и у мальчиков, и у девочек следует расценивать как одно из проявлений преждевременного психосексуального развития.

Родители не должны оставлять без внимания мастурбацию у детей 8—10 лет, так как она может быть обусловлена растлевающим влиянием подростков или взрослых или психическими нарушениями. В тех и в других случаях подкрепление мастурбации оргазмом возможно лишь в результате снижения порога возбудимости нервных структур, обеспечивающих эякуляцию и оргазм, поэтому таких детей нужно обязательно обследовать у сексопатолога.

При преждевременном психосексуальном развитии наблюдается и ускоренное начало полового созревания, поскольку происходит стимуляция половых органов ■ воздействие на анализаторы многих органов чувств (зрения, осязания, слуха), сигналы о раздражении поступают в головной мозг, что ■ обуславливает ускорение полового созревания.

Преждевременное психосексуальное развитие может беспокоить детей приступообразными ухудшениями общего самочувствия в сочетании со специфическими ощущениями (иногда болевыми) в половых органах. Но сами дети жалоб обычно не предъявляют.

На гиперсексуальность ребенка обычно обращают внимание родители или воспитатели, которых беспокоит, что сексуальность у него проявляется очень рано и не «исправляется» воспитательными мерами.

Некоторые родители в своих «педагогических» мерах проявляют чрезвычайную жестокость, как видно из одного из вышеприведенных примеров, когда отец жег руки девочки огнем.

Наказывать, ругать, а тем более бить ребенка нельзя ни в коем случае. Девочка станет скрытной, запуганной, а ее психическое состояние может еще больше утяжелиться. Многие дети не способны самостоятельно справиться со своей гиперсексуальностью. Ребенок еще не понимает, что это плохо, поскольку удовлетворение сексуального влечения девочке приятно, а неудовлетворенность, наоборот, вызывает психический дискомфорт и неприятные ощущения. В этом возрасте девочка не способна понять последствия реализации рано сформировавшегося либидо в виде суррогатных форм или полового акта. А при психическом заболевании тем более она не в состоянии понять последствия реализации сексуального влечения.

Винить ребенка в ранней мастурбации нельзя. Если девочку с раннего детства растлевали и совращали подростки или взрослые и ее половая активность навязана ей извне, то чем же она виновата, будучи в таком возрасте, когда она совершенно не понимает, что творят с нею старшие? Авторитет старших для детей имеет большое значение. Родителям следует разобраться, кто оказал на ребенка такое влияние.

А если девочка больна психическим заболеванием, то тем более ее нельзя наказывать, ее нужно лечить.

В любом случае при обнаружении преждевременной сексуальности ребенка нужно проконсультироваться с сексопатологом или детским психиатром.

При лечении таких детей сексопатологи проводят терапию основного заболевания, если преждевременное психосоциальное развитие имеет психогенную причину, а также используют различные методы лечения, направленные на повышение порога возбудимости нервных структур, обеспечивающих оргазм.

Кроме того, сексопатологи проводят семейную психотерапию. Ее задачей является формирование у родителей доброжелательного и мягкого отношения к ребенку с безоговорочным отказом от прежних жестоких «воспитательных» мер. Такая девочка больна, и именно так к ней и нужно относиться.

Чем мягче и доброжелательнее родители, тем откровеннее девочка, и тем легче предусмотреть ее действия и предупредить ее поступки.

За ребенком требуется постоянное индивидуальное наблюдение, но это не означает, что ее нужно изолировать от сверстников. Контроль за ее поступками должен быть деликатным, но эффективным. Этому тоже обучают сексопатологи. В некоторых случаях они рекомендуют сознательное, под соответствующим наблюдением, введение ребенка в сформированные игровые коллективы детей.

Самое главное, родители должны знать, что проявления преждевременного психосексуального развития можно и нужно лечить. Нельзя запускать это нарушение, пока у ребенка сформируется устойчивый стереотип суррогатной реализации сексуального влечения или оно примет извращенные формы.

Если направленность сексуального влечения становится искаженной и закрепляется в перверзных тенденциях (сексуальных извращениях), то прогноз может быть неблагоприятным.

Микросоциально обусловленные варианты преждевременного психосексуального развития (растление и соращение ребенка старшими) более благоприятны в аспекте лечения и прогноза. Однако само соращение ребенка, ранняя половая активность девочки в сочетании с жестокостью и наказаниями родителей даже у детей без психических заболеваний могут привести к деформации личности и асоциальным формам поведения.

Глава 43

ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ

Преждевременное половое созревание (другое его название — преждевременное пубертатное развитие) — сравнительно редкое расстройство. Оно проявляется ранним развитием бесспорных признаков полового созревания до пубертатного возраста — у девочек до 8 лет, у мальчиков — до 10 лет.

Это нарушение чаще всего вызвано заболеваниями определенных областей головного мозга (гипофиза и гипоталамической области). Причинами преждевременного полового созревания являются инфекционно-токсические процессы, травмы, опухоли и наследственные факторы.

Центральная нервная система плода может быть поражена во внутриутробном периоде. Некоторые заболевания центральной нервной системы, такие как менингоэнцефалит, а также опухоли мозга, тоже могут привести к преждевременному половому созреванию. Оно может быть связано с нарушением функций половых желез и надпочечников. Обычно раннее половое созревание сочетается и с ранним физическим развитием.

М.Я.Милославский с соавторами наблюдали девочку, у которой первые кровянистые выделения из влагалища появились на 1—3 день жизни и регулярно повторялись каждые 4 недели в течение первых 13 месяцев. К 2 годам у нее заметно увеличились молочные железы и появилась растительность на лобке. В 2 года 7 месяцев оволосение на лобке и больших губах сильно развито, наружные половые органы, матка и молочные железы соответствовали таковым у 13—14-летней девочки.

Сексопатологами описан случай, когда менструации у девочки появились в возрасте 2 лет, а в восемь с половиной лет она родила ребенка.

В ускорении полового созревания лежит прекращение тормозящего действия определенных мозговых структур (гипоталамуса) на переднюю долю гипофиза, она начинает усиленно вырабатывать гормон, активирующий деятельность половых желез и выработку ими половых гормонов. За счет этого происходит преждевременное половое созревание.

Преждевременное половое созревание чаще всего бывает у девочек, но может быть и у мальчиков.

Одним из наиболее характерных проявлений преждевременного полового созревания является раннее формирование вторичных половых признаков. У девочек происходит развитие молочных желез и появляются кровотечения из влагалища, у мальчиков увеличивается половой член и яички, примерно у одной трети наблюдается выраженный рост волос на верхней губе. У детей обоего пола происходит выраженный рост волос на лобке, ускоряются темпы роста тела, пропорций фигуры и наблюдаются психические изменения.

Первым признаком преждевременного полового созревания чаще всего является внезапное ускорение роста, а затем может быть остановка роста, ■ это в конечном итоге приводит к низкорослости. Формируется женский или мужской тип телосложения.

При поражении центральной нервной системы могут быть многие психи-

ческие нарушения, ■ первую очередь интеллектуальная недостаточность, замедление процесса мышления, его тугоподвижность, пассивность, отсутствие инициативы, побуждений и интересов, задержка психического развития и речи.

У остальных детей задержки умственного развития не наблюдается. Интеллект либо соответствует возрасту ребенка (то есть отстает от его внешнего вида), либо опережает возраст ребенка.

У детей с ускоренным половым созреванием может быть карикатурная «взрослая» манера держаться, поскольку среди сверстников они пользуются особым положением. Могут быть эпизоды сексуальной агрессивности.

Некоторые из таких детей становятся замкнутыми, недоверчивыми, оказываются в изоляции от сверстников.

Если семья имеет низкий культурный уровень и ребенку уделяется недостаточное внимание, возможна задержка психического развития, даже если до этого у ребенка не было органических нарушений центральной нервной системы.

Некоторые из детей с преждевременным половым созреванием хотя и выглядят внешне значительно старше своих сверстников и значительно сильнее их физически, но обнаруживают слабость нервных процессов, быстро устают, истощаются, отвлекаются.

У таких детей могут быть повышение аппетита, жажда, непереносимость жары, духоты ■ транспорта, колебания температуры тела, приступы головной боли ■ головокружения, тошнота и многие другие нарушения.

В настоящее время считается, что с возрастом разрыв между преждевременным половым созреванием ■ фактическим возрастом постепенно сглаживается, и половая жизнь пациентов, если не было каких-либо сексуальных эксцессов в раннем возрасте, в дальнейшем может протекать нормально.

Но у многих детей обнаруживаются признаки гиперсексуальности. Такие дети начинают мастурбировать уже с 6—8 лет, а иногда и раньше. Со временем мастурбация становится систематической. У них возникает влечение к детям противоположного пола, ■ иногда — своего пола.

Ускоренное половое развитие и гиперсексуальность детей может провоцировать действия некоторых подростков или взрослых людей, страдающих педофилией или иными сексуальными перверзиями (извращениями).

Нередко девочки с преждевременным половым созреванием сами становятся инициаторами сексуального сближения с более старшими по возрасту, но возможны и случаи растления и изнасилования таких детей.

Бывает и так, что, если девочка сама проявила активность к сексуальному контакту, ее партнер может и не знать об ее истинном возрасте, если она намеренно скрывает его или дает о себе ложные сведения.

При наличии психических нарушений у таких детей могут быть различные нарушения поведения, в том числе и побег из дома, если родители не понимают состояния больного ребенка, наказывают его и подавляют, вместо того чтобы обратиться к врачу.

Могут быть и случаи малолетней проституции, когда 7—9-летние девочки выглядят как 13—15-летние и попадают в руки сутенеров, сбежав из дома из-за жестокости родителей. Из-за психической незрелости, а особенно если есть задержка психического развития, девочка, на вид 15-летняя, по своему интеллекту и умственному развитию даже ниже своего действительного возраста, ■ ее психическое развитие соответствует уровню 5—6-летнего ребенка. В таких случаях девочка, конечно же, не понимает последствий совершаемых с нею действий.

Клинический пример

Оля Н., 12 лет, «вокзальная проститутка».
Родители с высшим образованием, в семье еще двое детей — 20 и 4 лет. Старший сын поступил в институт в другом городе и переехал туда. Матери 42 года, отцу 44.

Беременность матери протекала очень тяжело, с токсикозом первой половины. На сроке 18 недель мать перенесла вирусное заболевание, протекавшее с тяжелой интоксикацией, высокой температурой, лежала в больнице около двух месяцев. Ей предлагали прерывание беременности, но она отказалась.

С раннего детства девочка очень быстро росла, всегда была значительно выше своих сверстников. В 6—7 лет у нее начали набухать молочные железы, а к восьми годам были уже вполне оформлены.

В 8 лет появились кровянистые выделения из влагалища, но матери Оля ничего об этом не сказала. В это время мать лежала в роддоме на сохранении с третьей беременностью. Потом родилась младшая сестра пациентки, мать после родов очень болела, а потом всецело посвятила себя уходу за младшим ребенком и на Олю внимания не обращала.

Посоветовавшись со своей двоюродной сестрой, которой было 15 лет, Оля узнала о менструациях и очень гордилась тем, что они начались у нее раньше, чем у сестры (у той начались в 10 лет).

В возрасте 8 лет впервые испытала оргазм во сне — снилось что-то приятное, и было приятное ощущение в теле, от которого она проснулась. Она рассказала об этом своей двоюродной сестре, и та научила ее мастурбировать. С этого времени регулярно мастурбирует по 3—5 раз в день, иногда чаще.

С 9 лет все свободное время вне школы проводила во дворе с мальчиками. В этом же возрасте впервые попробовала спиртное со своими сверстниками и ребятами чуть старшего возраста, один из которых стащил бутылку из домашнего бара. После этого все ребята по очереди ее изнасиловали.

С этого времени жила половой жизнью со всеми желающими, практиковала и групповой секс, иногда бывало до 10 сексуальных контактов за один день.

С 10 лет пьет почти ежедневно, с 11 лет принимает любые наркотики, какие ей удастся приобрести или которыми с ней «расплачиваются».

Вначале воровала у родителей деньги, продавала книги, разные вещи из дома, чтобы купить спиртное — «для себя и для ребят». В пьяном виде ее заметил сутенер, когда ей было 11 лет, сначала он давал ей бесплатно спиртное, затем приучил к наркотикам, а затем заставил «отдавать долги».

В психиатрическую больницу ее привезли сотрудники милиции после рейда у вокзала. И только тогда родители впервые узнали о ее образе жизни.

Несмотря на свой образ жизни, она продолжала посещать школу, хорошо училась, учителя и родители были ею довольны и даже ставили в пример другим одноклассникам. Мать работала, а все свое свободное время посвящала младшему ребенку.

После школы, быстро сделав школьные домашние задания, Оля уходила «на работу». Родителям говорила, что пошла позаниматься к подруге, а они ей доверяли и не контролировали, так ли это. Возвращалась глубоко за полночь, в алкогольном или наркотическом опьянении, но родители уже спали. Так продолжалось, пока она не поступила в больницу.

Девочка очень симпатичная, высокая, не по годам развитая, выглядит как 18-летняя, с кукольным личиком и большими голубыми глазами, из-за

чего пользовалась большой популярностью у «клиентов». Поначалу никто из них не верил, что ей всего 11 лет, она даже носила с собой свидетельство о рождении, чтобы привлечь этим «клиентов», потом уже приобрела «репутацию».

Зарабатывал на ней сутенер, ей же давал спиртное или наркотики, иногда немного денег на косметику.

В больнице она быстро освоилась, подружилась с такими же малолетними проститутками, и они оживленно обсуждали свои «приключения». В беседе с врачом — удивительно наивна, бесхитростна, незрела, откровенна, охотно рассказывает обо всем.

Не видит в своем поведении ничего особенного: «А что в этом такого! Работа как работа, даже интересно. Таких, как я, у нас много, и всем нравится. И здесь у вас много таких. Маму только жалко, если бы не милиция, она бы ничего и не узнала».

Не отрицала, что у нее есть тяга к алкоголю, именно этим и объясняет свою «работу»: «Выпить очень хотелось, и здесь все время хочется. Когда не выпью, мне все неинтересно и даже работать не могу, пока не выпью». Поэтому она просила своего сутенера «налить» ей перед встречей с новым «клиентом».

Она примерно вела себя в больнице, ни разу не нарушила режим, но постоянно просила выписать ее и не скрывала, что будет продолжать заниматься проституцией, выпивать и принимать наркотики, если будет возможность.

Единственное, чего она больше не хотела, — вновь вернуться к своему сутенеру, который не раз обижал ее, но не представляла, как ей иначе зарабатывать на спиртное и наркотики, потому что, если она попытается «зарабатывать» тем же способом без его помощи, он узнает и изобьет ее. Мечтала стать «валютной проституткой», потому что «иностранцы добрые и платят хорошо».

Когда она поправилась, мать забрала ее, при этом было много слез и бурных объяснений, но это не привело к положительному результату.

Впоследствии она еще дважды поступала в подростковое отделение, но значительно огрубела, стала вульгарной, скрытной, как и многие другие малолетние проститутки. Во всем винила милицию, которая «жизня не дает», стала пить еще больше, и затем ее госпитализировали уже во взрослое женское отделение наркологической больницы.

Девочки, слишком развитые физически, нередко уже с малых лет вовлекаются в подростковые группы, где ребята значительно старше их по возрасту.

Это вызвано рано пробудившимся половым влечением таких девочек и их гиперсексуальностью, да и самим девочкам неинтересно общаться со сверстниками, которые на голову ниже их. Иногда девочки сами проявляют инициативу, чтобы их приняли, иногда их вовлекают старшие подростки, поскольку гиперсексуальные девочки «безотказны», и другие члены группы и ее лидер используют их для своих сексуальных потребностей. Если все в группе пьют, они делают то же самое, если вся группа совершает криминальные действия, и они тоже.

Девочек вполне устраивает их роль в группе, они ничуть не тягостятся частой сменой сексуальных партнеров тем, что у них нет постоянного поклонника. Обычно их в группе никто не обижает, наоборот, мальчики берут их под свое покровительство и защищают, чувствуя себя «настоящими мужчинами», и девочки этим чрезвычайно гордятся, так как их сверстницы в это время еще играют куклы, а они живут половой жизнью и ощущают себя «взрослыми».

Девочек с ранним половым созреванием, сочетающимся с задержкой психического развития, члены подростковой группы используют для сексуальных контактов, но нередко презируют, относятся к ним пренебрежительно, обзывают, унижают и придумывают им оскорбительные прозвища. Но они все равно терпят это ■ не уходят из группы, потому что только здесь они ощущают мужское внимание, пусть даже в оскорбительной форме.

Бывает, что лидер вовлекает их в проституцию, и они безропотно соглашались и на это, не требуя ни денег, ни хорошего отношения, лишь бы их не прогнали из группы.

Многие девочки, которых я консультировала в подростковом отделении, стали проститутками именно таким образом. Вначале сам лидер вовлекал их в группу, затем «пускал по рукам», а когда девочка ему надоедала, «продавал» сутенерам или сам был ее сутенером.

Они не видят для себя никакого выхода, да и не ищут его. Подчас они говорят лишь о том, что их изгнали из группы, где они чувствовали хоть какое-то мужское внимание, ■ были бы согласны вновь вернуться и всех «обслуживать». Некоторые утешаются тем, что теперь «внимание» оказывают им взрослые «клиенты», ■ не представляют себе иной жизни.

Большинство малолетних проституток злоупотребляют и алкоголем, и наркотиками, если они им попадают. У некоторых есть все признаки алкоголизма.

Они совершенно не тяготятся своей ролью, не протестуют, когда их унижают и бьют, смиряются со всеми трудностями своей «профессии», разделяют «клиентов» и сутенеров на «плохих» и «хороших», полностью зависят от своего сутенера, а иногда даже влюбляются в него. Их даже не интересуют заработки. Если сутенер дает им немного денег или кормит, одевает ■ покупает спиртное, они считают, что он хороший, добрый, «не бьет», «заботится».

Их внешняя «взрослость» и «опыт» сочетаются с психической инфантильностью (детскостью) и примитивностью интересов. Как правило, у всех есть психические отклонения или заболевания.

ЗАМЕД.

Причинами
ние плода во внутриу
ри, использование не
ные неблагоприятные
тия — инфекции, ток
беременности и родов

Замедленное поло
физического, психиче
пах этих трех направл

Вначале эти дети
ленно ■ догоняют, а
рост сочетается с оче
ким туловищем — так

Изменение роста с накоплением жира на грудном скелете, это может

могут быть и такие
танность суставов, пл
у таких детей и
лабле

Наблюдается и ин-

...ивные инициативы
тивность, но может б
изолированные
языков

По характеру мно-
гие, что как б

В их адаптацию — повышение

Из-за неч...

...обидные проз
ябедничают

Глава 44

ЗАМЕДЛЕННОЕ ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ

Замедленное половое созревание (другое название — задержка и дисгармония пубертатного развития) может наблюдаться при многих эндокринных нарушениях, ■ частности при пониженной функции гипофиза и половых желез.

У таких больных, наряду с эндокринной (гормональной) недостаточностью, отмечается задержка роста или, наоборот, усиленный рост, могут быть нарушения со стороны внутренних органов. Все это сочетается с задержкой психического развития и ослаблением эмоциональной ■ волевой сферы.

Причинами задержки полового созревания являются недостаточное питание плода во внутриутробном периоде, стрессы во время беременности матери, использование некоторых противозачаточных средств ■ приемов, различные неблагоприятные воздействия на плод ■ критические периоды его развития — инфекции, токсические факторы, а также различные виды патологии беременности и родов.

Замедленное половое созревание характеризуется параллельной задержкой физического, психического и полового развития или же расхождением в темпах этих трех направлений индивидуального созревания.

Вначале эти дети отстают от своих сверстников в росте, но затем постепенно их догоняют, а иногда и перегоняют их в росте. Нередко их высокий рост сочетается с очень длинными руками и ногами и сравнительно коротким туловищем — так называемая евнухоидная диспропорция.

Изменение роста в большинстве случаев сочетается с повышенным отложением жира на груди, спине и животе. Позже, при завершении формирования скелета, это может сгладиться.

Могут быть и такие симптомы, как снижение мышечного тонуса и разболтанность суставов, плоскостопие.

У таких детей ■ подростков снижены адаптационные возможности ■ ослаблена выносливость к различным вредным воздействиям.

Наблюдается и интеллектуальная недостаточность, снижение памяти, ослабление мышления ■ сметливости, пониженная устойчивость внимания, отсутствие инициативы, пассивная подчиняемость, вялость, апатия, безынициативность, но может быть хорошая механическая память. У некоторых бывают изолированные способности к чему-либо, например к изучению иностранных языков, к музыке.

По характеру многие из них кроткие, ласковые, послушные ■ общительные, что как бы компенсирует их недостаточный интеллект и обеспечивает неплохую адаптацию ■ окружающему.

В их эмоциональной сфере преобладают черты инфантильности (детскости) — повышенная внушаемость, доверчивость, наивность, непосредственность ■ простодушие, чрезмерная привязанность к матери, повышенная робость.

Из-за неуклюжести и ожирения их часто дразнят сверстники, придумывают им обидные прозвища. Такие дети обычно назойливы, трусливы и постоянно ябедничают взрослым, когда их обижают, поэтому ровесники их еще

больше не любят и презируют. У многих из них развивается комплекс неполноценности, из-за которого наряду с робостью могут быть ограничены их контакты со сверстниками. Некоторые компенсируют свою неполноценность усиленным фантазированием или наивным хвастовством.

Отставание в сексуальном развитии вначале может быть незаметно для родителей, так как об этом они даже не задумываются. Только в том возрасте, когда большинство сверстников начинают жить половой жизнью, выявляются различные сексуальные нарушения.

У некоторых из них либидо (сексуальное влечение) полностью не пробуждается, останавливаясь на платонической или эротической стадии, но не достигая сексуальной стадии. В остальных случаях формирование либидо значительно запаздывает, задерживаясь на 4—5 лет, и пробуждается лишь в 17—18 лет.

Некоторые из таких женщин вообще не могут начать половую жизнь. Иногда сексуальная жизнь начинается после вступления в брак.

Вступление в брак вызвано чаще всего внешним давлением, настойчивостью родителей, проявляющих беспокойство, что дочь «засиделась ■ невестах», желанием быть «как все», иметь семью и детей и другими социально-психологическими факторами.

Наиболее частыми жалобами, с которыми пациенты с замедленным половым созреванием обращаются к сексопатологам, являются снижение полового влечения и отсутствие оргазма.

Задержка физического, психического и полового развития неизбежно ведет к сексуальным нарушениям. Сколь бы преходящей ни была начальная задержка развития, последующее внешнее выравнивание и сглаживание никогда не бывают полными, оставляя после себя внутреннюю дефицитность.

Половая потребность снижена на всех возрастных этапах. На начальных этапах развития это проявляется приглушенностью признаков сексуальности, вплоть до полного отсутствия. Многие из них с поразительной легкостью целиком сублимируются в работу (или в романтические мечты), а еще чаще — во внешние аксессуары благопристойности. Они поразительно быстро и легко настраиваются на половое воздержание.

В целом людям с замедленным половым созреванием свойственно ослабление биологических мотиваций, снижение энергетического потенциала и «запаса прочности», сочетающихся с незрелостью.

Недостаточность гормонов

При гормональной недостаточности у женщин наблюдается первичная аменорея — отсутствие менструаций, сопровождающееся недоразвитием матки и яичников; может быть психический и физический инфантилизм (то есть несоответствие развития возрасту человека).

Может наблюдаться и вторичная аменорея, когда менструации появляются в срок, но затем прекращаются. Причиной этого могут быть заболевания эндокринной системы, психические травмы, различные тяжелые, истощающие заболевания, неправильная диета, голодание, дистрофия, а также перемена климата.

Эндокринная система во многом зависит от состояния центральной нервной системы, и различные вредные воздействия, психические травмы, депрессия и другие психические нарушения способны оказать опосредованное влияние и на выработку гормонов.

При онанизме (ма-
са механическим раз-
ша, трением о белье
ров.

Мастурбация обы-
ниями о виденных
ских сценах из книг

Чаще всего подро-
формироваться поло-
ния и поллюции.

С началом регуля-
поллюции — это ос-
сперма освобождаетс-
ствуют. При переры-

ниями могут вновь в-
В подростковом в-
роковых психиатр-
вой жизни занимаю-
причем некоторые
сверстниками. До 50

бывали мастурбиро-
С началом норма-
сексуальная жизнь
да интенсивность г-
в нормальных секс-

Мастурбация ст-
одного раза в день
половой жизнью пр-
она считается перве-
шренным способом

Если мастурбаци-
требующими корре-
вание, то родителям
Лучше всего раз-
сильного влечения
с помощью поло-

Глава 45

СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Онанизм (мастурбация)

При онанизме (мастурбации) — половое возбуждение ■ оргазм достигаются механическим раздражением половых органов рукой, сильной струей душа, трением о белье. Разновидность — использование специальных вибраторов.

Мастурбация обычно сочетается с сексуальными фантазиями, воспоминаниями о виденных порнографических фильмах или фотографиях, эротических сценах из книг или кинофильмов.

Чаще всего подростки начинают мастурбировать, когда у них начинает формироваться половое влечение, по ночам возникают эротические сновидения ■ поллюции.

С началом регулярной мастурбации эротические сны исчезают, так как поллюции — это освобождение организма от накопившейся спермы. Если сперма освобождается в результате мастурбации, то ночные поллюции отсутствуют. При перерывах в мастурбации поллюции с эротическими сновидениями могут вновь возобновиться.

В подростковом возрасте мастурбация — частое явление. По данным подростковых психиатров, от 80 до 90% подростков-мальчиков до начала половой жизни занимаются мастурбацией, от одного до нескольких раз в день, причем некоторые подростки мастурбируют не в одиночку, а взаимно со сверстниками. До 50—60% девочек-подростков тоже хотя бы раз ■ жизни пробовали мастурбировать.

С началом нормальной половой жизни мастурбация может пройти, если сексуальная жизнь имеет регулярный характер. Но в некоторых случаях, когда интенсивность половой жизни человека не удовлетворяет, при перерывах в нормальных сексуальных отношениях возможно возобновление мастурбации.

Мастурбация считается патологической, если она слишком частая (более одного раза в день), или когда ей отдается предпочтение перед нормальной половой жизнью при возможности регулярно иметь половые сношения (тогда она считается перверзией), или когда мастурбация осуществляется особо изощренным способом, например введением инородных тел в задний проход или в мочеиспускательный канал, что может привести к повреждениям.

Если мастурбация не сочетается с какими-либо нарушениями поведения, требующими коррекции и позволяющими предположить психическое заболевание, то родителям следует относиться к этому спокойно.

Лучше всего разъяснить девочке, что это результат формирующегося сексуального влечения, которое она по возрасту пока еще не может реализовать с помощью полового сношения, что со временем это пройдет, когда у нее

появится постоянный сексуальный партнер, ■ ощущения при нормальной половой близости будут гораздо более приятными, чем при онанизме. Наверное, никто из родителей не хочет, чтобы их дочь слишком рано начала сексуальную жизнь, когда сексуальное развитие еще не завершилось.

Запреты мастурбировать, как показывает практика, к положительному результату не приводят. Девочка найдет такое время и место, когда вы не сможете ее проконтролировать, например в ванной, туалете, в темном подъезде. Наказания родителей практически никогда не помогают избавить девочку от привычки заниматься онанизмом.

А еще хуже, когда родители начинают запугивать дочь, что если она будет онанировать, то станет слабоумной или не сможет жить нормальной половой жизнью и родить ребенка, когда выйдет замуж. Во-первых, это неверно, а во-вторых, может привести к нежелательным последствиям.

Если девочка внушаема, то мастурбировать она все равно не перестанет, но ее будут мучить «угрызения совести», она будет об этом постоянно думать, и, скорее всего, у нее сформируется комплекс неполноценности.

■ последующем, став взрослой, она будет избегать нормальных сексуальных контактов, и у нее может развиться страх перед половым актом и своей несостоятельностью как сексуальной партнерши, снижение сексуального влечения ■ половая холодность. Но все эти нарушения — отнюдь не следствие мастурбации, а возникают из-за мнительности и страхов. Таких случаев немало.

■ детском возрасте мастурбация нежелательна. Поэтому лучше это предотвратить, а для этого родителям надо сделать все, чтобы ребенок, не достигший подросткового возраста, не начал заниматься онанизмом.

Когда в 3—4-летнем возрасте у детей пробуждается интерес к своим половым органам (и это совершенно нормальное явление, этап развития ребенка), родителям следует объяснить ребенку анатомию половых органов и ее различия у мальчиков и девочек. Всего ваша дочь, конечно, не поймет, да и не надо ей объяснять всех подробностей, просто разъяснить, что органы мочеиспускания у девочек и мальчиков разные, чтобы она не проявляла повышенного интереса к этой проблеме.

Если вы этого ей не разъясните, она начнет сама рассматривать и трогать собственные половые органы и половые органы своих сверстников. И может испытать при этом приятные ощущения. Или ее сверстники в детском саду, где туалет у детей обычно общий и чаще всего нет отдельных туалетов для мальчиков и девочек, начнут показывать друг другу или трогать половые органы.

Если вы ее просто одернете, отругаете и запретите прикасаться к половым органам, то это обязательно вызовет противоположный эффект — девочка поймет, что эта область для нее запретная, а чем больше запретов, тем больше ребенок будет проявлять любопытство и желание нарушить запрет.

Если ребенок пройдет этот этап спокойно, с помощью ваших разъяснений и не проявит повышенного интереса к половым органам, то следующий этап повышенного интереса может быть, когда девочка пойдет в школу. Там новый коллектив, не те дети, к которым она уже привыкла в детском саду, и это тоже может пробудить ее интерес к проблемам пола. Но в школе возможностей для обнажения своих половых органов перед сверстниками противоположного пола уже меньше, так как туалеты для мальчиков и девочек раздельные. Но обнажаться перед сверстниками своего пола возможность есть.

Поэтому расспросите своего ребенка, как она сама и другие дети к этому относятся, не бывает ли случаев, когда сверстники рассматривают или прикасаются к ее половым органам. И разъясните ребенку, что этого делать не сле-

дует, придумав убедительную причину, например, что при прикосновении чужих рук на ее половых органах могут оказаться микробы с грязных рук, у нее будет воспаление, половые органы распухнут, и ей будет больно. Или другую причину, на ваше усмотрение. Но не перебарщивайте, стараясь запугать ребенка, иначе этот страх может закрепиться. Говорите с дочерью спокойно, на равных, не запрещайте, а убеждайте, говоря, что она уже сама большая и умная, а так поступают только маленькие и глупые дети.

■ детском возрасте, когда еще нет полового влечения, интерес к половым органам чисто познавательный, и детьми движет исключительно любопытство. Но прикосновение к половым органам может быть приятно и детям тоже, поэтому лучше постараться этого избежать.

Очень важно, чтобы у ребенка не было воспалительных явлений в области половых органов. Особенно нежелательна в этом аспекте молочница, которая у детей (чаще всего у девочек) возникает очень часто после перенесенной болезни, а особенно после лечения антибиотиками.

Вызывает молочницу грибок разновидности *Candida*, который в норме является непатогенным и находится на всех слизистых оболочках человека, и взрослого, и ребенка. Другое название молочницы — кандидоз. Если ребенка лечили антибиотиками или он тяжело болел, уничтожаются молочнокислые бактерии, которые в норме этот грибок подавляют, нормальный баланс микрофлоры нарушается, и развивается кандидоз (молочница). При этом на слизистых оболочках, и в первую очередь ■ области половых органов, появляется белый налет, напоминающий крошки творога.

Молочница сопровождается сильным зудом. И чем больше ребенок чешет половые органы, тем больше зуд усиливается. Но не чесать ребенок не может, так как зуд очень сильный. И само расчесывание доставляет ему удовольствие. Ребенок ерзает, сидя на месте, трется о предметы, трет половые органы через одежду или непосредственно.

Поэтому матери нужно обязательно осматривать половые органы дочери, если она недавно болела и если только вы заметите покраснение, набухание слизистой оболочки, не доводите дело до появления творожистого налета и обратитесь к врачу. Молочница лечится довольно легко ■ быстро, существует много препаратов для приема внутрь ■ мази для наружного применения. Я не буду здесь их упоминать, чтобы вы не занимались самолечением вашего ребенка, так как, если вы будете сами неправильно лечить молочницу, она впоследствии будет возникать у ребенка неоднократно ■ тогда избавиться от нее будет гораздо труднее.

Но не только молочница, но и любое воспаление, любой дискомфорт в области половых органов могут привести к тому, что ребенок будет испытывать неприятные ощущения и постоянно трогать свои половые органы.

У девочек бывает очень тугая смазка, которую вырабатывают специальные железы, и если не совершать ежедневный туалет половых органов, то может возникнуть воспаление.

Одежда у ребенка не должна быть тесной ■ промежности. Поэтому плотные, обтягивающие джинсы — одежда хоть ■ модная, но неудобная для ребенка, который находится в постоянном движении, а тесная одежда может постоянно давить на половые органы или касаться их во время движения. Ребенок, испытывая неудобство от такой одежды, будет постоянно поправлять ее, расстегивать молнию, вынужденно прикасаясь к половым органам.

Спать детей лучше всего приучать на боку, подложив обе ладони под щеку. Некоторые дети любят спать на животе. Это тоже безопасная в аспекте возможного онанизма поза. Но если девочка предпочитает спать на спине, то

лучше приучать ее класть руки поверх одеяла, не объясняя истинной причины, а придумав какое-нибудь правдоподобное объяснение.

Если вы помогаете мыться своей дочери дошкольного возраста, то не следует ни тереть половые органы жесткой мочалкой, ни нежно касаться их или поглаживать. Относитесь к ним как к обычной части тела, и так же будет относиться к ним и ребенок.

С помощью этих простых советов можно избежать онанизма в детском возрасте. Гораздо проще его избежать, чем потом с ним бороться.

Но если же ребенок начинает мастурбировать до 8–10-летнего возраста, обязательно проконсультируйтесь у детского психиатра или сексопатолога. Причины этого описаны в главе о психосексуальном развитии.

А в подростковом возрасте, когда начинается пробуждаться сексуальное влечение, у девочек бывают приятные сновидения. Мастурбируют девочки реже, чем мальчики, но тем не менее это возможно.

Все это вполне естественно, через этап онанизма проходит большинство подростков, и относиться к этому родителям следует разумно. Поэтому не пугайте девочку, что она оглохнет, ослепнет, облысеет, станет слабоумной, ■ не действуйте с помощью запретов, но поговорите обязательно.

Ранняя половая жизнь

Ранняя половая жизнь — расценивается как девиация, если еще не наступила полная физическая и половая зрелость. У девочек — до наступления менструаций (до 15–16 лет), у мальчиков — до появления растительности на лице, груди, в подмышечных впадинах (до 16–17 лет).

Половая жизнь до наступления юридического совершеннолетия не является сексуальной девиацией, а расценивается лишь как нежелательное явление.

Клинический пример

Ольга Р., 12 лет, школьница.

Родилась в семье служащих, единственный ребенок. Алкоголем в семье никто не злоупотребляет, наследственными психическими заболеваниями не страдают.

Родилась в срок от нормально протекавшей доношенной беременности, нормальных родов. Раннее развитие без особенностей, от сверстников в развитии не отставала. В школу пошла в 7 лет, училась легко, по всем предметам «четверки» и «пятерки». Учится ■ 6-м классе.

По характеру живая, общительная, легко знакомится, много подруг. Раньше занималась спортивной гимнастикой, но после ■ вывиха голеностопного сустава спорт бросила.

Менструаций не было, грудные железы не развиты, хотя девочка высокого роста и выглядит старше своих лет. О половой жизни и методах контрацепции слышала только от подружек, мать раньше с ней на эти темы не говорила.

Половая жизнь с 11-летнего возраста. Летом отдыхала в спортивном лагере, познакомилась там с 15-летним мальчиком, оба сразу друг другу очень понравились. Весь сезон провели вместе. Вначале гуляли, взявшись за руки, занимались спортом, плавали, загорали, обнимались и целовались, уединившись в укромном месте.

Но однажды ушли вдвоем гулять в лес и там без всяких колебаний и раздумий Ольга потеряла девственность. Хотя ей было немного больно при де-

флорации, но не очень, и потом ■ тот же день было еще одно половое сношение.

В последующем при возможности они убегали вдвоем ■ лес, иногда их даже разыскивали и один раз наказали, пригрозив в следующий раз сообщить родителям и отправить их домой. Они испугались ■ перестали уединяться.

Вернувшись после окончания сезона ■ Москву, продолжали встречаться, хотя жили далеко друг от друга, учились в разных школах. Но могли только гулять по улице, обнявшись, или заходили ■ подъезд и целовались. Когда стало холодно гулять по улицам, сидели в кино, взяв билеты на самый последний ряд, ■ занимались взаимной мастурбацией. Несколько раз, взяв из дома тайком от родителей ключ от их зимней дачи, ездили туда.

Оргазма не испытывала никогда, не знает, что это такое, но в целом было приятно. Инициативы и собственной сексуальной активности не проявляла, больше нравятся поцелуи и объятия. Влюблена в своего избранника, как она сама говорит, «без памяти», поэтому даже и не собиралась отказывать ему ■ близости. Была уверена, что это само собой разумеется, раз они друг друга любят.

Но родители девочки обеспокоены столь ранним началом половой жизни и решили проконсультироваться у психиатра, нет ли в этом какой-то патологии.

В таких случаях ■ перед психиатром, и перед родителями стоит трудная проблема.

С одной стороны, столь раннее начало половой жизни, безусловно, нежелательно. И даже не только в аспекте возможной беременности у девочки-полуребенка, которая еще не знает, как предохраняться. А возможность наступления беременности даже до наступления менструаций не исключена, и такие случаи известны. Столь юные создания чаще всего ничего не знают о признаках беременности, а тем более когда у них еще никогда не было менструаций, ■ в большинстве случаев сроки бывают упущены.

Психологически и физиологически девочка еще не готова ни к материнству, ни к прерыванию беременности. И то, и другое может причинить ей неизгладимую психическую травму. У меня были случаи, когда родители девочки настояли на прерывании беременности на поздних сроках, а это искусственно вызванные роды, и у нее развилась тяжелая депрессия. Даже взрослую женщину это не может оставить безразличной, а девочку-подростка тем более. Но ■ сохранение беременности ■ роды тоже вопрос проблематичный. Чем они закончатся для девочки и ее будущего ребенка — неизвестно.

Но с другой стороны, если факт уже свершился ■ девочка живет половой жизнью, но беременности нет, то родителям остается с этим только смириться, поговорить с дочерью, как ей нужно предохраняться, и постараться сделать все, чтобы избежать беременности.

Запретами ■ наказаниями, как показывает практика, родители не достигали успеха.

Клинический пример

В одном из таких случаев с одной моей пациенткой папа, мама или бабушка по очереди провожали девочку в школу и из школы, но она умудрялась встретиться со своим возлюбленным, сбежав из школы после первого урока и успевая вернуться к последнему уроку, и как ни в чем не бывало шла домой с тем из членов семьи, кто ее встречал. Когда родители, узнав об этом,

заперли ее дома, она перелезла на соседнюю лоджию, вышла через квартиру соседей и убежала из дома. Только через месяц родители отыскали беглянку и госпитализировали в подростковое отделение психиатрической больницы.

Подростковая влюбленность — это такое необычное и сильное чувство, которое многие взрослые понять не могут. Но родителям не следует забывать, что платоническая влюбленность — нормальный этап психосексуального развития ребенка. Если запрещать и препятствовать влюбленности, то у девочки может произойти задержка психосексуального развития, а это чревато гораздо большими неприятностями.

Но влюбленность со временем пройдет. Девочки в этом возрасте влюбчивы, и редко такие чувства бывают длительными.

И совершенно не обязательно, что после этого дочь «пойдет по рукам», станет жить беспорядочной половой жизнью. Это уже зависит от самой девочки, от того, как вы ее воспитали.

Если вам не удалось поговорить с нею раньше, еще до начала половой жизни, то хотя бы постарайтесь сейчас наверстать упущенное и все объясните, что ее ожидает. Но только ни в коем случае не обижайте ее, не упрекайте и не ругайте за случившееся. В этом есть и немалая доля вашей вины. И не надо эту вину перекладывать на плечи ребенка, который не ведал, что творит, раз вы ничего ему вовремя не объяснили.

Если вы будете ругать дочь, она замкнется в себе и даже может возненавидеть вас, так как любой человек, мешающий ее влюбленности, будет восприниматься враждебно. А встречаться со своим юным любовником она все равно не перестанет, как бы вы этому ни препятствовали.

Как показывает практика, девочки, которых родители с самого детства строго контролируют, как, с кем и где они проводят время, не позволяют им поздно приходить домой и болтаться с мальчиками по улицам, гораздо позже начинают половую жизнь, чем те, которые растут без родительского контроля. Причем девочки, которых строго воспитывают с детства, относятся к этому спокойно, не протестуют и подчиняются родителям, хотя им тоже хотелось бы погулять допоздна, как их подружки.

Но если вы раньше свою дочь не контролировали, а теперь вдруг станете требовать, чтобы она приходила домой в 7 часов вечера и была только в вашем дворе, у вас на глазах, это вызовет недовольство вашей дочери и реакцию протеста. И скорее всего, это уже не имеет смысла. Контакт с дочерью вы утратите, а своей цели не добьетесь.

Поэтому любое негативное явление лучше предупредить, чтобы оно не произошло, чем потом лить слезы и решать семейные проблемы с помощью психиатров.

Петтинг

Петтинг (от английского слова «pet» — ласкать, обнимать) — удовлетворение полового влечения путем соприкосновения и взаимного трения до оргазма. Используется в подростковом возрасте, когда девочка боится потерять девственность и нарушить девственную плеву.

Клинический пример

Людмила Н., 14 лет, школьница.

Наследственность психическими заболеваниями не отягощена, родители ал-

коголем не злоупотребляют. Единственный ребенок в семье. Родители с высшим образованием. Отношения в семье хорошие.

Родилась в срок от нормальной беременности, роды матери протекали без патологии. Грудное вскармливание до 4-месячного возраста, затем искусственное. Раннее развитие своевременное, от сверстников не отставала.

По характеру послушная, трудолюбивая, усидчивая, спокойная, общительная. Подруг много, могла играть и с девочками, и с мальчиками. Всегда помогала матери по хозяйственным делам. Хорошо готовит, умеет стирать, гладить, сама делает домашнюю уборку.

■ школе с 7 лет, училась хорошо по всем предметам. Уроки дома готовила самостоятельно, помощи родителей не требовалось. Учителя всегда ее хвалили. Никаких проблем у родителей с дочерью не было.

Менструации с 12 лет, умеренно болезненные, регулярные. Никогда не мастурбировала.

В 13 лет влюбилась в девятиклассника. Он тоже был влюблен, и каждую свободную минуту проводили вместе. Он ее ждал у подъезда утром перед школой, вместе шли на занятия, после уроков она ждала его в школьном дворе, так как уроки у нее кончались раньше. Готовили уроки вместе у нее дома или у него, вместе обедали, потом шли гулять, он ее обнимал за плечи, постоянно останавливаясь, чтобы поцеловать. Не расставались до позднего вечера. В 11 часов он ее провожал, а утром опять встречал у подъезда.

Вначале гуляли в парке, по улицам или садились в метро кольцевой линии и ездили часами, если на улице было холодно. Но некоторые взрослые посматривали неодобрительно на двух целующихся подростков, поэтому предпочитали уединяться. Недалеко от дома Людмилы нашли детский сад, на территории которого стоял павильон для игр, закрытый с трех сторон, и все время проводили там. Часами, не замечая времени, стояли там обнявшись и прижавшись друг к другу. Иногда у приятеля Людмилы возникала эрекция, он терся о ее тело через одежду и наступал оргазм.

Хотя многие подруги Людмилы уже имели сексуальные контакты с мальчиками и потеряли девственность, но она этого не хотела, а ее приятель не настаивал, так как и без половых сношений испытывал оргазм. Людмила оргазма не испытывала, но ей было приятно.

Их неоднократно замечал сторож детского сада и кричал им из окна, чтобы они уходили, и тогда они убегали. Но однажды он, увидев, как они опять пробрались в павильон, стал подглядывать. Потом он стал кричать и обзывать их, схватил Людмилу за руку и не выпускал, пока она не назвала свой адрес. После этого он их отпустил, но рано утром явился к ее родителям ■ обо всем рассказал, сопроводив свой рассказ циничными комментариями.

Мать Людмилы запретила ей встречаться с ее возлюбленным, но девочка плакала, отказывалась от еды и настаивала, чтобы им позволили опять встречаться. Мать Людмилы решила проконсультировать девочку у психиатра.

На прием пришли вдвоем. После того как мать оставила нас наедине, Людмила все рассказала о своих отношениях с другом. Девочка хорошо развита, рассуждает вполне разумно, держится уверенно и с достоинством. Сказала, что пришла на консультацию, чтобы мама успокоилась, она вполне нормальная и все понимает. Она прекрасно отдает себе отчет, что делает, но считает, что раз ее приятель старше на 3 года, то ему уже необходимо сексуальное удовлетворение. Все его друзья уже имеют сексуальные отношения с девочками. А ей хорошо, если ему хорошо. Она его любит, и он ее любит, и ничего плохого они не делают. Она пока не собирается терять

девственность, так как им еще рано жить половой жизнью, она может забеременеть, а пожениться им пока не позволят. Предполагает, что это будет возможно, когда ей исполнится 16 лет. Оба решили, что дождутся до этого времени, а потом поженятся, а если им не позволят, тогда они будут жить половой жизнью, она забеременеет, и тогда уже им никто не запретит пожениться. Приятель ее очень любит и не будет ничего делать ей во вред, настаивая на половых сношениях. Даже если им запретят встречаться, они все равно друг друга не разлюбят. Людмила очень просила все объяснить матери, чтобы та не волновалась. Она не хочет огорчать маму, но без своего возлюбленного жить не может, а если мама будет препятствовать их встречам, то она покончит с собой. Девочка психически здорова.

Мать Людмилы — спокойная и вполне разумная женщина. Хотя вначале известие о поведении дочери, особенно в изложении сторожа, который не стеснялся в выражениях, ее потрясло, так как Людмила — девочка послушная, умная, раньше никаких огорчений родителям не приносила, и мать никак не ожидала такого. Но она женщина современная и понимает, что такое акселерация и половое созревание у подростков. Сожалеет, что раньше не говорила с дочерью о сексуальном развитии, считала, что еще рано. Понимает, что запретами она ничего не добьется. Приятель Людмилы ей нравится, она намерена поговорить с ними обоими и предостеречь их от раннего начала половой жизни, но препятствовать их отношениям она не будет, надеясь на здравый смысл своей дочери.

Но не всегда родители ведут себя так разумно, как мать этой девочки. Бывает так, что родители вначале не обращают внимания, что дочь приходит домой поздно, а когда у девочки наступает беременность, начинают ее оскорблять, унижать и запрещать свидания.

В предыдущем разделе уже говорилось, что при рано пробудившейся сексуальности у подростков родители обычно бессильны что-либо изменить, никакие запреты не помогают, и им приходится с этим смириться. То, что сейчас подростки рано начинают половую жизнь, — факт общеизвестный, средний возраст начала половой жизни современных подростков — 13 лет.

«Вафлизм»

М.Кинесса относит к «вафлизму» непреодолимое стремление лизать половые органы мужчины. Обычно это расстройство начинается в подростковом возрасте, в 13—16 лет. Для будущего сексуального развития девушки, а затем женщины и превращения ее в «вафлистку» имеет значение «феномен первого лизания».

Обычно эта болезненная страсть возникает после того, как девочка посмотрит, как взрослая женщина лижет половые органы мужчины. Вначале у нее возникает половое любопытство, и ей хочется самой попробовать проделывать то же самое.

М.Кинесса приводит клиническое наблюдение 17-летней девушки из интеллигентной семьи, которая, будучи еще 14-летней девочкой и увидев, как в кустах проститутка лизала член клиента, захотела кататься на лодке именно с этим мужчиной, прижималась к нему, рассказала, что она увидела, и предложила свои услуги. Если бы мужчина не согласился, то эта девочка стала бы нормальной женщиной. Но в дальнейшем ее жизнь состояла из постоянного стремления лизать половой член любого мужчины, а если ей не удавалось удовлетворить эту страсть, то она была расстроена и угнетена. А день, когда ей удавалось полизать мужской орган два, три раза, был для нее праздником.

При медицинском освидетельствовании этой девушки сексопатологи и гинекологи установили, что она еще девственница, никаких отклонений они у нее не нашли. Она рассказала врачам, что для нее наивысшее наслаждение лизать половой орган мужчины, и при этом она приходит в настолько сильное половое возбуждение, что испытывает оргазм. Потребности же ■ нормальном половом сношении у нее нет. Поскольку лекарства от «вафлизма» нет, то врачи дали родителям девушки совет выдать ее замуж. После замужества она была вновь обследована. «Вафлистка» рассказала, что в первую брачную ночь она со слезами на глазах и буквально на коленях умоляла удивленного мужа разрешить ей лизать его половой член. От разрыва отношений ее спасло только то, что она была девственницей, ■ чем и убедился муж. В дальнейшем она лизала член мужа регулярно (через два дня на третий), всегда доводя мужа до эякуляции ■ свой рот. Вскоре мужу это стало нравиться, и инцидент был исчерпан.

М.Кинесса считает, что некоторые женщины, которые лизают половые органы мужчин за плату или даже бесплатно, делают это из болезненной страсти.

Некоторые возрастные группы представляют риск ■ аспекте возникновения «вафлизма». Если нет «феномена первого лизания» в подростковом возрасте, то в дальнейшем этот риск уменьшается.

Экспериментальными исследованиями итальянского сексопатолога на девочках из детских домов и интернатов установлено, что после опыта «первого лизания» ■ возрастных группах 13 лет, 14–15 лет, 16–18 лет (не жившие половой жизнью) и женщины старше 19 лет (имеющие стаж половой жизни от года и более) ■ последующем стали «вафлистками» 2 из 7 девочек первой группы, 7 из 7 второй, 5 из 7 третьей группы. Ни одна женщина из четвертой группы «вафлисткой» не стала. Отсюда сделан вывод — «вафлизм» зарождается тогда, когда организм девочки не имеет половых впечатлений и более всего чувствителен к половой жизни (период полового созревания).

Клинический пример

Этот клинический пример приводит ■ своей книге М.Кинесса. 13-летняя девочка подглядывала за родителями и видела их ласки, ■ том числе ■ целование половых органов. Когда ей было 14 лет, мать девочки умерла.

Боясь темноты, девочка однажды забралась в постель к отцу и, когда он крепко спал, стала целовать его половой член. Причем делала она это довольно умело, так как заранее тренировалась на пальцах. Проснувшись, отец был удивлен, но побоялся гневом ■ криком травмировать психику ребенка. Он так и не смог объясниться с дочерью ■ в дальнейшем стал позволять ей лизание своего полового органа.

Девочка не хотела, чтобы он повторно женился, а отец уже подумывал об этом. Но дочь оказалась не только ласковой, но и заботливой и выполняла всю домашнюю работу, и необходимость в женитьбе отпала. Когда девочке исполнилось 18 лет, отец посоветовал дочери выйти замуж, но она категорически отказалась.

Вскоре на свой день рождения она попросила отца сделать язычком «вот здесь» ■ показала на клитор. 40-летний отец «сделал язычком», дочке это очень понравилось, она испытала оргазм. Как-то она сказала отцу, что хотела бы во всем заменить ему мать и что она во сне видела маму, которая тоже просила ее об этом. После лизания дочерью его полового члена отец надевал 2 презерватива, чтобы не допустить беременности дочери, и совершал с нею половой акт.

Их совместная половая жизнь продолжалась до того времени, как ей исполнилось 28, а отцу 51 год. ■ этом возрасте в связи с увяданием половых функций у своего отца и непреодолимой потребности в целовании мужского органа, дочь была вынуждена выйти замуж за родственника, талантливого инженера. От мужа, которого она покорила своей нежностью и умением вести хозяйство, она родила трех сыновей и дочь.

Сексологи расценивают страсть к лизанию мужских половых органов как безобидное явление только в том случае, если «вафлистка» состоит в браке, и лизание пениса ограничивается только ее мужем.

«Вафлизм» рассматривается как социально опасное явление, если девочка, девушка или женщина не имеет постоянного полового партнера и своими действиями насаждает разврат. Поскольку для возникновения «вафлизма» необходимо, чтобы девочка или девушка, не жившая половой жизнью, хотя бы раз в жизни полизала половой член, то для пресечения этого явления на высоте должен быть мужчина. Видя 13—16-летнюю девушку, предлагающую ему такие «услуги», мужчина не должен позволять столь юному существу испытать «феномен первого лизания».

Единственным средством для борьбы с «вафлизмом» М.Кинесса считает замужество, даже если девочке 14 лет.

Формирован
тельный и не
общественно
венная сексуа
По мнению
фические тру
личностных и
индивидуальн
А.Кинси у
ным социаль
ных форм сек
Например,
разованных с
ложительно к
неров.

А представ
ния, у котор
лом (обычно
установивши
нии ■ мастур
тике примен

По мнению
логической п
ловой жизни
сферы.

Термин «
значения. О
влечения и
альным реак
единицу вре
вает способ
Сила сек
реакциям, и
чаще органи
потенция.

В целом
смысле спо
выраженны
суальным ко
различием
психически
Но есть
у личности

Глава 46

СЕКСУАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ В НОРМЕ

Формирование гармоничной половой жизни — процесс сложный, длительный и неравномерный. Как пишет И.С.Кон, сексуальность — предмет общеинтересный, а проблема «нормы» здесь особенно сложна. Одному собственная сексуальность кажется «чрезмерной», другому — «недостаточной».

По мнению Г.С.Васильченко, «понятие нормы в сексологии имеет специфические трудности, обусловленные тесным переплетением биологических, личностных и социальных факторов, а также чрезвычайной вариабельностью индивидуальных отклонений».

А.Кинси установил наличие связи между принадлежностью к определенным социальным группам и моральными установками и отношении различных форм сексуального поведения.

Например, представители экономически менее обеспеченных и менее образованных слоев населения резко осуждали мастурбацию, но относились положительно к добрачным половым связям и частой смене сексуальных партнеров.

А представители более обеспеченных и более образованных слоев населения, у которых половые отношения характеризовались более поздним началом (обычно незадолго до вступления в брак или после него) и стойкостью установившихся сексуальных отношений, проявляли терпимость в отношении к мастурбации, в том числе и ранней, и в собственной сексуальной практике применяли ее в течение многих лет.

По мнению Г.С.Васильченко, некоторые пациенты обращаются за сексологической помощью именно из-за превратных представлений о нормах половой жизни, хотя у них не обнаруживается каких-либо расстройств половой сферы.

Термин «сексуальная потенция», по мнению К.Имелинского, имеет два значения. Одно из них, по смыслу приближающееся к понятию сексуального влечения и сексуальной возбудимости, подразумевает способность к сексуальным реакциям, прежде всего — частоту этой способности, измеряемую в единицу времени (сутки, неделя). Второе значение этого термина подразумевает способность выполнять определенные функции.

Сила сексуальной потенции, понимаемой как способность к сексуальным реакциям, измеряется частотой сексуальных реакций в сутки, в неделю. Чем чаще организм способен к сексуальным реакциям, тем больше сексуальная потенция.

В целом мужчины характеризуются большей сексуальной потенцией в смысле способности к генитальным сексуальным реакциям, а также более выраженным сексуальным влечением и большей частотой стремления к сексуальным контактам, чем женщины. Пока неизвестно, чем это объясняется — различием ли в физиологии мужского и женского организма или влиянием психических и социокультурных факторов.

Но есть женщины, сексуальная потенция которых значительно выше, чем у мужчин. Они способны к многократному переживанию оргазма — несколь-

ко оргазмов, следующих один за другим с короткими периодами спада возбуждения — и даже **оргастического состояния** — серии следующих один за другим оргазмов, в кратких промежутках между которыми невозможно установить спада возбуждения.

А подавляющее большинство мужчин не способны ни к оргастическим состояниям, ни к переживанию многократных оргазмов, разделенных лишь краткими интервалами со слегка сниженным сексуальным возбуждением.

У мужчин оргазм тесно связан с эякуляцией, ■ после каждой эякуляции наступает более или менее продолжительная фаза сексуальной невозбудимости, в течение которой мужчина неспособен совершить половой акт.

По данным А.Кинси, даже ■ период оптимальной сексуальной потенции, в возрасте около 20 лет, лишь 15% мужчин способны через короткое время совершить повторный половой акт, а из числа мужчин 35 лет — лишь 7%.

Однако некоторые мужчины в результате определенной тренировки обучаются ■ приобретают способность «расщеплять» связь между оргазмом и эякуляцией. Они способны переживать оргазм (то есть достижение чувства максимальной напряженности чувства сексуального наслаждения) без сопутствующей ему эякуляции. При этом эякулят (семенная жидкость) не поступает наружу из мочеиспускательного канала и не поступает ■ мочевого пузыря.

Такой оргазм лишь незначительно снижает уровень сексуального возбуждения, поэтому сохраняется способность к продолжению полового сношения.

Продолжение полового акта, доставляющего наслаждение, ведет как бы к накапливанию, суммации (кумуляции) этого наслаждения и к повторному или даже многократному оргазму. ■ случае, если промежутки между такими оргазмами очень коротки, то такое состояние приближается у оргастическому.

Исходя из этого, К.Имелинский считает, что не оргазм, а эякуляция является решающим фактором, прерывающим сексуальное возбуждение.

Способность многократно переживать оргазм есть у небольшого количества мужчин, которые характеризуются выраженной сексуальной потенцией, значительным сексуальным опытом, способностью к разнообразному обучению и так называемой экстазоцентрической установкой (то есть стремящихся к наивысшему наслаждению во время полового акта) в отличие от повсеместно наблюдающейся фаллоцентрической установки (то есть фиксации на состоянии своего полового члена, эрекции и потенции).

И.С.Кон выделяет три аспекта определения нормы сексологических проявлений — моральный, статистический и физиологический. Г.С.Васильченко добавляет еще два аспекта — возрастной и конституциональный.

На основе статистического анализа сексологически здоровых мужчин научнометодический центр по сексопатологии установил следующие возрастные нормы половой активности мужчин (ниже приведены упрощенные данные без дробных величин):

- Пробуждение либидо — 12–13 лет.
- Первая эякуляция — 14 лет.
- Начало мастурбации — 14 лет.
- Продолжительность периода мастурбации — 5–6 лет.
- Число мастурбаций в неделю — 4–5 раз.
- Начало половой жизни — 18–19 лет.
- Первый эксцесс (неоднократные половые сношения в течение одного дня) — 21–22 года.
- Возраст максимального количества эксцессов — 22–23 года.
- Последний эксцесс — 31–32 года.
- Начало полосы условно-физиологического ритма (2–3 сношения в неделю) — 25–35 лет.

Продолжительность полосы условно-физиологического ритма — 16–17 лет.

Копулятивный цикл (от слова **копуляция** — половое сношение), ■ основе которого лежит нормальная модель гетеросексуального коитуса, не является единственно возможной формой половой жизни человека. Основные проявления сексуальности могут складываться в самые разнообразные формы полового удовлетворения.

Классификация основных форм сексуального удовлетворения по Г.С.Васильченко выглядит следующим образом.

А. Экстрагенитальные формы половой жизни.

1. Платоническая любовь.

2. Танцы.

3. Гейшизм.

Б. Генитальные формы половой жизни.

I. Суррогатные и викарные (заместительные) формы половой активности.

1. Поллюции.

2. Мастурбация.

3. Петтинг.

II. Суррогатные формы коитуса.

1. Вестибулярный коитус.

2. Coitus intra femora (см. с. 426).

3. Нарвасадата (coitus intra mammae — см. с. 427), подмышечный коитус и др.

4. Coitus per anum:

а) гетеросексуальный;

б) гомосексуальный.

III. Нормативный гетеросексуальный коитус.

IV. Орогенитальные (лабиогенитальные) контакты (кейра, фелляция, кун-нилингус).

V. Сексуальные действия с животными.

Расшифровка вышеуказанных форм половой жизни, по Г.С.Васильченко, следующая.

Платоническая влюбленность и танцы играют роль переходных форм, обеспечивающих знакомство, выбор и первые этапы предварительной адаптации к сексуальному партнеру.

Платоническая влюбленность — закономерное выражение нормального психосексуального развития человека.

Но для некоторых людей с задержкой психосексуального развития платоническая любовь может быть единственной формой половой активности в течение длительного периода или всей жизни (любовь Петрарки к Лауре).

На формирование полового сознания влияют особенности темперамента человека и некоторые компоненты структуры его личности, его нравственно-этическая позиция, условие воспитания ■ многие другие факторы. Все это обуславливает многообразие взаимоотношений мужчины и женщины.

В отношении мужчины к женщине могут быть крайние варианты — чрезмерная идеализация («образ мадонны», «святой») и, наоборот, — «образ вульгарной женщины», когда мужчину возбуждает только подчеркнутость достоинств ее фигуры, доходящая до степени вульгарности, и развязность поведения женщины или ее доступность, сексуальный опыт.

Если мужчина склонен к крайностям ■ своем отношении к женщинам, то это порождает чувство неудовлетворенности.

При первом типе крайности мужчину может не удовлетворять супружеская жизнь без возвышенного духовного общения с женщиной, преобладание фи-

физиологического аспекта взаимоотношений ■ необходимость исполнения «супружеского долга». Его психологическая неудовлетворенность побуждает его искать женщину на стороне, которая бы олицетворяла его представления о женщине как существе возвышенном, грациозном, очаровательном, романтическом и изящном. Тогда его эстетическое чувство и потребность в духовном общении с женщиной будут удовлетворены.

Удовлетворение этой потребности в духовном общении с женщиной в Древней Греции мужчины находили в гетерах — образованных, изящных и прекрасных женщинах, а в Японии — в гейшах.

При втором типе крайности мужчина может уйти от своей интеллигентной и воспитанной жены к вульгарной любовнице совершенно иного интеллектуального ■ социального уровня. Некоторые мужчины предпочитают общаться с проститутками.

Для уравновешенной сексуальности, исключаящей обе эти крайности, свойственно гармоничное сочетание возвышенного чувства любви с сильным сексуальным влечением к одной женщине.

Поллюции (от латинского «pollutio» — пачкание) — непроизвольное семяизвержение, которое чаще всего происходит во сне. Ночные поллюции обычно сопровождаются эротическими сновидениями и приятными ощущениями.

Поллюции служат одним из признаков полового созревания подростка. У взрослых людей они бывают при длительных перерывах в половой жизни, когда организм мужчины таким образом освобождается от накопившегося семени и снимает половое напряжение. Поллюции бывают и у мужчин, и у женщин. По словам Иноевса, ночная поллюция «производит некоторую бодрость и веселое расположение духа: мысли после нее делаются чище ■ яснее, а тело как бы облегчается от какой-то тяжести». Подробнее о поллюциях написано в соответствующем разделе.

Мастурбация (онанизм) — искусственное раздражение эрогенных зон с целью достижения оргазма. Возможна взаимная мастурбация, например у гомосексуалов.

Петтинг близок к взаимной мастурбации. Различают две разновидности петтинга — поверхностный и глубокий.

При поверхностном петтинге раздражаются эрогенные зоны, в обычной жизни обнаженные (например, губы), а другие эрогенные зоны, в том числе и гениталии, раздражаются через одежду. Наиболее частый случай поверхностного петтинга — поцелуи и тесные объятия до получения эякуляции и оргазма.

При глубоком петтинге происходит прямое мануальное (то есть рукой) раздражение эрогенных зон, обычно прикрытых одеждой. То есть взаимную мастурбацию можно расценивать как вариант глубокого петтинга.

Вестибулярный коитус (от слова «vestibulum» — преддверие, в данном случае преддверие влагалища) обычно применяется в следующих случаях.

1. Как средство предотвратить нарушение девственной плевы и наступление беременности.
2. Когда ослабленная эрекция не позволяет осуществить интроитус (введение полового члена во влагалище). В этих случаях производится ритмичное сдавливание полового члена между преддверием влагалища и лбом мужчины до наступления эякуляции ■ оргазма.
3. Когда оргазм у женщины наступает только при интенсивном воздействии на клитор и малые губы, а фрикции полового члена во влагалище не дают ей удовлетворения, безразличны или даже неприятны.

Coitus intra femora — трение полового члена между бедер партнерши обычно применяется в тех же случаях, что и первый вариант вестибулярного ко-

туса, то есть для сохранения девственной плевы и предупреждения беременности.

Coitus intra mammae — трение половым членом между грудей женщины.

Кейра — обозначение орогенитальных контактов вне зависимости от разделения ролей между мужчиной и женщиной.

Куннилингус (кумбитмака, куннилинктус, куннилинкцио) — вызывание полового возбуждения воздействием на область наружных половых органов женщины (главным образом клитор) губами ■ языком.

Фелляция (ирримация) — вызывание полового возбуждения воздействием ртом и языком на половой член мужчины.

Нормальная сексуальная деятельность человека складывается из полового влечения (либидо), эрекции, эякуляции и оргазма.

Продолжительность фрикционной стадии копулятивного цикла у здоровых мужчин, сексуальные проявления которых соответствовали принятым в сексологии представлениям о безупречном состоянии здоровья, по данным научно-методического центра по сексопатологии, составили от 1 минуты 14 секунд (при 68 фрикциях) до 3 минут 34 секунд (при 270 фрикциях), средняя продолжительность этой стадии с момента иммиссии (введения пениса во влагалище) до эякуляции составила 2 минуты 2 секунды. Наименьшее число фрикций — 26, наибольшее — 270. Обследованные, у которых эякуляция наступает быстро, практиковали замедленные фрикции, а те, у которых эякуляция была затруднена, практиковали более энергичные, быстрые фрикции. При повторных коитусах продолжительность копулятивной стадии удлинялась на 10–20%.

У женщин любое вмешательство в нормальное течение полового акта полностью исключало наступление оргазма.

Из полученных данных делается вывод о неизмеримо большем значении для возникновения оргазма у женщин качественной стороны полового акта над количественной: у одной и той же пары оргазм у женщины отсутствовал при половом акте, который продолжался 5 минут 44 секунды (213 фрикций), а в другом случае имел место повторный оргазм при половом акте, продолжавшемся 3 минуты (55 фрикций).

Быстрота наступления оргазма как у мужчин, так и у женщин зависит от многих факторов. Большое значение имеют индивидуальные особенности темперамента. По данным А.М.Свядоша, примерно у 10% женщин и мужчин оргазм наступает в течение первой минуты полового акта. По данным Д.Лопикколо, таких мужчин и женщин 25%.

Женщины, у которых оргазм наступает быстро, считаются очень темпераментными, они способны получать сексуальное удовлетворение практически с любым потентным мужчиной, ■ мужья довольны, что у жены такая легкая половая возбудимость.

Но в отношении мужчин повышенная половая возбудимость и быстрое наступление оргазма являются отрицательными факторами, и такие мужчины не могут удовлетворить женщин с более низкой половой возбудимостью.

По данным П. Гебхарда, 45% обследованных им женщин испытывали оргазм часто (чаще чем в 60% половых актов) при продолжительности полового акта менее 2 минуты, а 70% женщин — при более длительном половом акте. Однако автор не указывает, как долго проводилась предварительная психоэротическая подготовка к половому сношению, а, как известно, предварительные эротические ласки имеют решающее значения для переживания женщиной оргазма.

По данным А.М.Свядоша, длительность полового акта от момента введения полового члена во влагалище (иммиссии) до оргазма у большинства мужчин при непрерывных интенсивных фрикциях составляет от 1 до 5 минут.

По данным Г.С.Васильченко, длительность повторного полового акта на 10—20% больше. Здесь не имеются в виду случаи, когда мужчина сам удлиняет продолжительность полового сношения.

В отличие от женщин, большинство мужчин могут вызвать у себя оргазм сразу после начала полового акта. Однако многие мужчины способны задерживать наступление оргазма, например с помощью пауз, когда они прекращают фрикции или ослабляя интенсивность фрикционных движений, если они чувствуют, что семяизвержение приближается, а женщина еще не удовлетворена. Некоторые мужчины могут отсрочивать наступление своего оргазма до 10—20 минут и дольше.

Некоторые женщины успевают 3—5 раз и даже до 15 раз пережить оргазм, пока мужчина совершает один длительный половой акт.

Но в большинстве случаев оргазм у мужчины возникает легче и быстрее, чем у женщины. С возрастом, после 30—35 лет у многих мужчин из-за некоторого общего снижения возбудимости длительность полового акта возрастает, а у молодых мужчин возбудимость выше, поэтому длительность полового акта в среднем у них короче.

Если после длительного полового воздержания у молодого мужчины эякуляция наступает быстрее, чем обычно, то это считается вполне физиологическим явлением. Иногда, если у молодого мужчины был долгий перерыв в половой жизни ■ он не использовал мастурбацию, эякуляция может наступить через несколько секунд после начала полового акта. Но при повторном половом сношении или после нескольких дней регулярной половой жизни продолжительность полового акта удлиняется до нескольких минут.

Ускорение семяизвержения и, соответственно, укорочение полового акта у мужчины с нормальной потенцией могут привести и длительные или интенсивные ласки женщины в подготовительном периоде. Быстрое семяизвержение может наступить и при общем нервном возбуждении мужчины, ожидании полового сближения с новой партнершей, хотя в целом сексуальных проблем у него нет.

Большое значение для продолжительности полового акта у мужчины имеет поведение женщины и ее психологическое влияние на мужчину. Со спокойной, маловозбудимой партнершей или с женой при длительном стаже супружеской жизни и сниженном влечении к ней половой акт может быть более длительным, чем с другой сексуальной партнершей, которая гораздо более темпераментна, всем своим поведением демонстрирует сильное сексуальное возбуждение, активно участвует в эротических играх и в самом половом акте, или к которой мужчина испытывает чрезвычайно интенсивное половое влечение.

Вид сильно возбужденной женщины оказывает на мужчину сильнейшее психическое воздействие. У мужчины не только усиливается эрекция, но и ускоряется наступление оргазма.

Усиливают сладострастные ощущения, ускоряют наступление оргазма и делают оргастические переживания мужчины более острыми и интенсивными и такие факторы, как узкий вход во влагалище женщины, хорошо развитая мускулатура влагалища, плотно охватывающая половой член, умение женщины ритмическими сокращениями мускулатуры сжимать половой член, а также возникновение оргастической манжетки в передней трети влагалища и ритмическое сокращение влагалища во время переживания оргазма женщиной.

На начальных этапах полового возбуждения женщины влагалище расширяется и удлиняется. В это время еще нет плотного охвата полового члена стенками влагалища. В это время мужчина может длительно совершать фрик-

ции. Когда женщина достаточно возбуждена, то мышцы влагалища сокращаются, что обеспечивает более тесное соприкосновение его стенок с половым членом мужчины, интенсивность его ощущений усиливается, а половое возбуждение нарастает, и семяизвержение наступает быстрее. Если женщина еще не успела пережить оргазм, а у мужчины он уже наступил, то это может вызвать у нее недовольство, так как мужчина оставил ее сильно возбужденной, но неудовлетворенной.

Кроме поведения мужчины во время полового акта, продолжительности коитуса, психоэротической настроенности женщины на половой акт, продолжительности предварительных эротических ласк и стимуляции эрогенных зон женщины, значительную роль в наступлении оргазма у большинства женщин играет отношение полового акта к менструальному циклу — чем ближе срок наступления месячных, тем легче при других равных условиях возникает оргазм.

Диапазон сексуальной активности человека разделяется на 4 периода — пубертатный, переходный, период зрелой сексуальности и инволюционный.

Переходный период характеризуется беспорядочными, случайными половыми связями. Здесь возможно чередование эксцессов (неоднократных половых сношений в течение одного дня) с периодами воздержания. Во время вынужденного воздержания практикуются суррогатные формы половой активности (мастурбация и петтинг) или же наблюдается викарная (заместительная) половая активность (ночные поллюции).

Переходный период у большинства людей завершается после вступления в брак. Половая активность, свойственная переходному периоду, накладывает отпечаток и на начальный этап супружеских сексуальных отношений — частые половые сношения (эксцессы) во время «медового» месяца и в первые месяцы брака.

Период зрелой сексуальности характеризуется установлением индивидуального уровня половой активности, которая определяется половой конституцией, системой взглядов человека и условиями жизни. Этому способствует наличие постоянной возможности для регулярной половой жизни.

Инволюционный период (климакс) характеризуется снижением сексуального влечения и угасанием половых функций.

У взрослого человека понятие полноценной половой жизни наряду с взаимодействием половых органов, включает и такой важный компонент, как духовное общение.

Глава 47

СЕКСУАЛЬНЫЕ ДИСФУНКЦИИ У ЖЕНЩИН

Сексуальными дисфункциями (индивидуальными или партнерскими) К.Имелинский считает все нарушения:

- а) потенции (отсутствие способности к сексуальным реакциям и сексуальным возможностям),
- б) сексуальной возбудимости (отсутствие соответствующей готовности к появлению сексуального возбуждения и нарушение темпа протекания сексуальных реакций),
- в) сексуального возбуждения (отсутствие сексуальных реакций на внешнюю и внутреннюю стимуляцию),
- г) сексуальной мотивации (выраженности сексуального влечения),
- д) оргастических способностей (отсутствие способности к достижению сексуального удовлетворения).

Нарушения либидо и оргазма чаще встречаются у женщин, а нарушения при половом акте (эрекция ■ эякуляция) — у мужчин.

Сексуальные дисфункции могут быть проявлениями биологических нарушений (биогенные сексуальные дисфункции), следствием внутриспсихических, межличностных конфликтов, различных психотравмирующих воздействий (психогенные сексуальные дисфункции), проявлением какого-либо заболевания (симптоматические сексуальные дисфункции) и сочетания разных неблагоприятных факторов.

На сексуальную активность оказывают отрицательное влияние любые стрессы, эмоциональные нарушения, а также игнорирование норм половой жизни и физиологических особенностей.

Кроме того, сексуальные дисфункции могут возникнуть вследствие задержки или преждевременного психосексуального развития, трансформации полоролевого поведения, преждевременного или замедленного полового созревания, а также в критические возрастные периоды — в переходном периоде, сопровождающемся половыми излишествами, и в период инволюции.

Сексуальные дисфункции бывают врожденными и приобретенными (возникающими после периода нормального полового функционирования), генетическими (наблюдающимися в любой ситуации и с любым партнером) и ситуационными (ограниченными определенным партнером и определенной ситуацией), обусловленными психологическими факторами или комбинацией различных факторов.

Сексуальные дисфункции проявляются неспособностью достигать состояния сексуального возбуждения, вызывать соответствующие реакции половых органов (отсутствие сексуальной готовности у женщин), совершать половой акт (расстройства lubricации, то есть смазки половых органов), достигать сексуального наслаждения (расстройства оргазма), доставлять удовлетворение друг другу (например, в связи с «холодностью» женщины).

Сексуальные дисфункции сексопатологи обычно связывают с определенной фазой цикла сексуальной реакции.

Физиологические фазы цикла сексуальной реакции включают: сексуальное влечение, сексуальное возбуждение, оргазм и фазу разрешения.

Фаза сексуального влечения отличается от остальных физиологических фаз цикла сексуальной реакции. Отличия отражаются в мотивации, побуждениях к сексуальной активности ■ личности человека. Эта фаза характеризуется сексуальными фантазиями и желанием к вступлению в интимную близость. Здесь имеют значение наличие психических нарушений и заболеваний, условия воспитания, особенности личности.

В этой фазе могут быть нарушения в виде расстройства сексуальных желаний.

Фаза сексуального возбуждения заключается в субъективном чувстве сексуального удовольствия и сопутствующих этому физиологических изменениях.

■ этой фазе могут возникать нарушения, которые проявляются в виде расстройства сексуальной активации у женщин, расстройства эрекции у мужчин. Эти же расстройства могут иметь место и в третьей фазе.

Оргазм — кульминация, наивысшая стадия сексуального удовольствия и удовлетворения со снижением сексуального напряжения и ритмическим сокращением мышц промежности ■ репродуктивных органов.

Нарушениями в этой фазе являются торможение оргазма у женщин (аноргазмия), а у мужчин — задержка эякуляции или преждевременная эякуляция.

Фаза разрешения проявляется в чувстве общего расслабления, благополучия ■ расслабленности мышц.

В течение этой фазы мужчины на некоторое время (его продолжительность увеличивается с возрастом) утрачивают способность испытывать оргазм — рефрактерная пауза. У некоторых женщин рефрактерный период отсутствует, и они способны испытывать множественный оргазм, а у остальных женщин наблюдается рефрактерная пауза.

Нарушениями ■ этой фазе могут быть посткоитальная головная боль и посткоитальная депрессия.

Как видно из сказанного, сексуальные нарушения могут возникать в любой из фаз цикла сексуальной реакции.

До настоящего времени нет единой, общепринятой классификации сексуальных расстройств.

К.Имелинский предложил следующий вариант классификации психосексуальных расстройств (цитируется только раздел, посвященный дисфункциям у женщин).

I. Невротические сексуальные расстройства.

A. Расстройства, не связанные с половой жизнью:

1. Выделения.
2. Невротическая ломота.

Б. Расстройства, связанные с половой жизнью:

1. Нарушения, затрудняющие проведение полового акта.
2. Нарушение оргазма.
3. Нарушения либидо.

В. Невротические сексуальные реакции в сочетании с органическими расстройствами.

II. Психосексуальные расстройства не невротического происхождения.

1. Сексуальный инфантилизм.
2. Симптоматические расстройства.

III. Психогенные расстройства способности к оплодотворению.

IV. Половые извращения.

Американские психиатры Г.Каплан ■ Б.Сэдок выделяют следующие категории сексуальных расстройств:

1. Расстройства сексуального влечения.
2. Расстройства сексуального возбуждения.

3. Расстройства оргазма.

4. Болевые сексуальные расстройства.

Мужчины значительно болезненнее переживают сексуальные дисфункции, чем женщины. Статистические исследования К.Томаса, проведенные на большом контингенте лиц, показали, что сексуальные дисфункции у мужчин (нарушение эрекции), делающие невозможным осуществление полового акта, ■ 10 раз чаще становятся причиной попыток самоубийства, чем половая холодность у женщин, которая также затрудняет проведение полового акта или делает его невозможным.

Неспособность мужчины проводить половой акт отрицательно влияет на его самочувствие, лишает жизнь смысла и снижает самооценку.

А у женщин половая холодность становится проблемой лишь тогда, когда в связи с нею распадается партнерская пара или семья.

В зару
Он прояв
рается до
лишь о со
Но аль
оборот. О
ласкам вт
ние, а кро
Пример
дят легенд
победы не
сами жажд
«Нет в
ем знаков
бом месте,
Хотя ем
был развра
постоянно
стве, а в ка
ным мужчи
нову разде
чем он мог
Секрет
сексуальны
тливить ж
В отличи
мужественн
«наслаждал
створение
ажные эре
Казанова
описал все
шим гурман
Он писал:
«Без любви
Он нико
мог долго у
е, если он

Глава 48

СЕКСУАЛЬНЫЕ АЛЬТРУИСТЫ И СЕКСУАЛЬНЫЕ ЭГОИСТЫ

В зарубежной сексологии существует понятие — **сексуальный альтруизм**. Он проявляется в том, что человек — будь то мужчина или женщина — старается доставить своему партнеру наивысшее наслаждение, не думая только лишь о собственном удовольствии.

Но альтруизм — это не отказ от собственного удовольствия. Как раз наоборот. Осознание того, что партнер испытывает экстаз благодаря любви и ласкам второго партнера, дает ему огромное психологическое удовлетворение, а кроме того, возбуждает и его самого.

Примером сексуального альтруизма был знаменитый Казанова. О нем ходят легенды, не всегда соответствующие действительности. Его сексуальные победы не поддаются счету, он покориł сердца многих женщин, и женщины сами жаждали его ласки и искали с ним встреч.

«Нет в мире женщины, которая устояла бы перед постоянным проявлением знаков внимания», — утверждал Казанова. Он мог заниматься сексом в любом месте, с кем угодно и в любом положении.

Хотя ему приписывают авантюризм и безнравственность, но Казанова не был развратником или «пожирателем сердец». Он не ставил перед собой цели постоянно увеличивать число своих побед и был заинтересован не в количестве, а в качестве своих сексуальных отношений с женщиной. Он был обычным мужчиной, с обычными половыми органами. Мужчины, видевшие Казанову раздетым, удивлялись, что такого особенного находят в нем женщины, чем он мог их так приворожить.

Секрет его колоссального успеха у женщин был в том, что Казанова был сексуальным альтруистом. Соблазняя женщину, он ставил своей целью осчастливить женщину и доставить ей наивысшее наслаждение.

В отличие от Дон-Жуана, который постоянно стремился доказывать свою мужественность, Казанова был тонким знатоком и ценителем женщин, он «наслаждался сексом как за получаемое при этом удовольствие, так и за удовлетворение, которое доставляет сам...» и использовал продолжительные и нежные эротические ласки.

Казанова написал 12-томную «Историю моей жизни», в которой подробно описал все наслаждения при своих любовных приключениях. Он был настоящим гурманом, для которого каждая встреча с женщиной была праздником. Он писал: «Запах женщин, которых я любил, всегда был очень приятен для меня». Он был романтиком и постоянно был влюблен в какую-то женщину. «Без любви это великое дело просто безобразие», — писал он.

Он никогда не был торопливым, грубым или чрезмерно напористым. Он мог долго ухаживать за женщиной, днями, неделями и даже месяцами ласкать ее, если она была холодна и не испытывала сексуального возбуждения. Но Казанова постепенно доводил ее до такого состояния, что она сама начинала задыхаться от страсти и требовала завершения.

Ни одну из своих многочисленных любовниц он не оставил неудовлетворенной. За время одной его эрекции женщина могла испытать 14 оргазмов! Наибольшее количество случаев сексуальной близости с одной и той же женщиной за сутки составляло 12.

Казанова был очень искусен в своих ласках, пробудил чувственность и заставил испытывать восторг ■ экстаз от половой близости многих женщин, которые считали себя холодными и никогда ранее не испытывали оргазма. Именно поэтому женщины так его любили и преследовали даже после того, как он с ними расставался.

Наверное, многим мужчинам не мешало бы призадуматься над этим и принять во внимание положительный опыт самого знаменитого и искусного любовника, имя которого стало нарицательным.

В XX веке не менее знаменитым любовником и сексуальным альтруистом был принц Али Хан. Он говорил: «Когда я люблю женщину, я думаю лишь о том, как доставить ей удовольствие». Еще когда Али Хан был мальчиком, отец послал его в Каир, где он получил уникальное сексуальное образование, обучившись у арабов технике секса, которая называется имсак (подробнее эта техника описана в главе об утонченном половом акте и дао любви).

Хотя Али Хан менял любовниц даже чаще, чем перчатки, все они были от него в восторге. Он давал каждой из них столько удовлетворения, необычных ощущений и впечатлений, что никто из них потом не был на него в обиде.

Современники Али Хана говорили: «Женщину считали устаревшей, безнадежно отставшей от моды и от жизни и вообще пустым местом, если она не побывала в постели с Али хотя бы один раз». Среди его любовниц были все знаменитые и самые красивые женщины мира, кинозвезды, жены членов парламента, спутницы принцев.

Одна из его любовниц говорила о нем: «Независимо от того, сколько женщин было у Али, он сам редко достигал оргазма. Он мог заниматься сексом часами, но сам позволял себе пройти весь путь до конца не чаще чем дважды в неделю. Он наслаждался тем впечатлением, которое его сексуальная техника производила на женщин. Он любил, когда они теряли контроль над собой. Сам же он контролировал свои действия и всегда был хозяином положения».

Как и Казанова, он был величайшим сексуальным альтруистом. Горю его любовниц не было границ, когда он в возрасте 49 лет погиб в автокатастрофе на шоссе в 1960 году — помимо прекрасных женщин, Али Хан страстно любил гоночные автомобили.

Сексуальным альтруистом был и герой известного в прошлом киносериала «Анжелика» граф Жофрей де Пейрак. Альтруизм немолодого и изуродованного шрамами и увечьями Жофрея внушил его юной и неопытной красавице жене Анжелике такую безграничную любовь и страсть, что даже после его мнимой казни и исчезновения Анжелика всюду искала любимого мужа и не могла ответить взаимностью ни одному мужчине, которые пытались за ней ухаживать. Жофрей более альтруистичен, чем Казанова, который влюблялся во многих женщин, а Жофрей был верен одной-единственной. Он показал образец любви, нежности и ласки по отношению к своей законной жене, что можно оценить очень высоко с позиции нравственности. Поэтому всем мужчинам, которые смотрели этот фильм, не мешало бы понять, что не стоит искать половую взаимность где-то на стороне — безграничную любовь можно найти и в собственной семье, в своей собственной постели.

Противоположное сексуальному альтруизму качество — **сексуальный эгоизм**. Он проявляется в том, что не только по сексуальным, но и по своим душевным качествам мужчина-эгоист представляет собой полную противоположность мужчине-альтруисту.

Отечественные сексопатологи Г.С.Васильченко, В.М.Маслов, И.Л.Ботнева и другие связывают его с таким нарушением, как гипермаскулинное поведение (от слов «hyper» — чрезмерный и «masculinum» — мужской), то есть утрированное, чрезмерное подчеркивание черт, которые в представлении данного субъекта являются «эталон» мужественности — грубости, агрессивности, стремления к лидерству и господству над женщиной.

Гипермаскулинное поведение проявляется в подчеркнуто «мужском» типе поведения и пренебрежительном отношении к женщинам как существам более низкого положения.

В сексуальной жизни ярко выражено стремление к получению собственной половой разрядки и оргазма, полное игнорирование предварительного этапа (эротической прелюдии) и безразличие к неудовлетворенности женщины. Это еще называется генитальным типом сексуального поведения мужчины.

Такие мужчины совершенно не ласкают своих партнерш, не заботятся об их психологическом состоянии и сексуальном наслаждении, думают только лишь о собственном половом удовлетворении.

Генитальный тип сексуального поведения мужчины, как правило, отмечается у грубых, невоспитанных мужчин, которые ничего не знают и не желают знать о физиологии ласк. К половой жизни они относятся как к необходимой потребности и одновременно как к чему-то низменному, грязному, наславшись всяких гадостей от своих приятелей, а во время близости грубо оскорбляют половое чувство партнерши.

Потребность в сексуальных контактах у таких мужчин больше относится к сфере инстинктов, диктуется накоплением половых гормонов и необходимостью избавляться от перевозбуждения чисто физически. О высшем нравственном значении половой любви они не имеют никакого понятия. Их жены практически никогда не знали ни нежных ласк, ни оргазма (возможно, только во сне, во время поллюций) и испытывают непреодолимое отвращение к половой близости.

Сексуальный эгоизм (генитальный тип поведения, гипермаскулинное поведение) — это отнюдь не норма, а с точки зрения психиатрии и сексопатологии — нарушение нормального сексуального поведения мужчины. Более подробно об этом написано в главе о садизме.

У таких мужчин чаще всего бывают и другие психические отклонения, у некоторых обнаруживаются психические заболевания (психопатия, задержка умственного развития, органические заболевания центральной нервной системы, эпилепсия). Или же это проявление общей низкой культуры и отсутствия представления о нормальных межличностных отношениях, в том числе и сексуальных.

Процент сексуальных эгоистов среди мужчин чрезвычайно велик, а подлинных альтруистов очень мало, что связано с низкой культурой секса.

М.Кинесса приводит данные анкетирования женатого мужского населения Польши, в которой культура секса занимает одно из первых в мире. Лишь 15% мужчин знали, что при половом акте женщина должна испытывать приятные ощущения, а 47% мужчин впервые узнали о том, что женщина при половом сношении тоже должна испытывать оргазм, как и мужчина, только из анкеты. И это в стране высокой культуры секса! Что же тогда говорить о нашей стране, в которой «секса нет», как говорил один известный общественный деятель?!

Сексуальный эгоизм мужчины приводит к вторичной половой холодности женщины — чрезвычайно распространенного явления. При первичной половой

холодности женщина никогда не испытывала оргазма, а при вторичной — она утрачивает прежде имевшуюся способность к оргазму. Оба вида половой холодности женщины во многих случаях возникают именно по вине мужчин.

Поэтому так важно, чтобы как можно больше людей знало все о сексуальной гармонии ■ всех ее составных частях.

Почему сексологи и сексопатологи так много внимания уделяют эрогенным зонам женщины? Да потому, что большинство мужчин этого не знает, а страдает женщина.

Самой женщине вряд ли удастся обнаружить свою главную эрогенную зону, особенно если она блуждающая, поскольку самостимуляция ■ стимуляция сексуального партнера — далеко не одно и то же.

Даже если они знают свою главную эрогенную зону, многие женщины стесняются сказать об этом своему партнеру и попросить о ласках, а сами стимулировать ее не могут.

Хотя сексологи рекомендуют женщинам самим стимулировать клитор во время полового акта, если партнер этого не делает, однако некоторые женщины не могут сами осуществлять стимуляцию из соображений стыдливости (напоминает мастурбацию ■ вызывает негативное отношение партнера) или из-за неудобства позы во время полового сношения, особенно в «норма-позе», а также потому, что самостимуляция ■ ласки партнера — далеко не равнозначны.

Главная эрогенная зона мужчины всем известна. Даже если ее специально не стимулировать (хотя это тоже желательно для достижения наивысших ощущений), то возбуждение у мужчины возникнет уже от одной близости желанной женщины, а во время полового акта необходимая стимуляция полового члена оказывается стенками влагалища женщины и шейкой матки, поэтому у мужчины наступит и оргазм. Остальные эрогенные зоны у мужчины находятся поблизости от главной, так что и они получают достаточную стимуляцию при соприкосновении с телом женщины.

А у женщины все по-другому. Ничего нет на виду, мужчина должен сам быть исследователем тела любимой, чтобы обнаружить ее эрогенные зоны. И хорошо, если он действительно их ищет. А если партнер — сексуальный эгоист и ему достаточно, что он сам испытывает оргазм, а ощущения партнерши ему безразличны, то что прикажете делать такой женщине?!

Может быть, если партнеры вместе или по очереди прочтут эту книгу, некоторые мужчины изменят свое отношение к партнершам и перестанут быть сексуальными эгоистами.

Если хотя бы часть читателей станет более сексуально грамотными после прочтения этой книги, то, следовательно, я трудилась над ней не зря. Может быть, и посещения сексопатолога не понадобится, и в вашей семье вновь воцарят любовь, согласие и сексуальная гармония.

Я сознательно привожу в книге мнение самых авторитетных отечественных и зарубежных сексологов, с которыми абсолютно согласна, чтобы читатель имел возможность убедиться, что мнение всех ведущих специалистов однозначно — без стимуляции эрогенных зон, осуществляемой во время прелюдии к половому сношению и во время самого коитуса, ни анатомическое совпадение половых органов, ни удачная поза, ни длительный половой акт не дадут необходимого удовлетворения партнерше, а следовательно, не будет ■ сексуальной гармонии.

Но если никакие доводы не убеждают мужа, то помочь сможет только сексопатолог. И только он сможет убедить партнера-эгоиста в необходимости стимуляции эрогенных зон.

Из всего сказанного следует, что женщинам, которые недовольны своими мужьями ■ не испытывают оргазма при половом акте, нужно настоять на совместном посещении сексопатолога.

В арсенале профессионалов много методов, включая электромассаж и инструментальные методы обследования, с помощью которых сексопатолог определит активность эрогенных зон женщины ■ объяснит ее «сексуально неграмотному» партнеру, как именно их надо стимулировать.

Глава 49

ПОЧЕМУ БЫВАЕТ СЕКСУАЛЬНАЯ ДИСГАРМОНИЯ

Любые недостатки в психическом, эмоциональном и физическом соответствии друг другу мужчины и женщины, которые приводят к нарушению гармонии сексуальной жизни партнерской пары, называются **сексуальной дисгармонией**.

Сексуальная дисгармония супружеской пары — одна из основных причин снижения или отсутствия сексуального влечения у одного из партнеров или у обоих. Среди супружеских пар, обращающихся к сексопатологам и психиатрам, жалобы на отсутствие сексуального влечения встречаются наиболее часто. Нарушения сексуального влечения вследствие сексуальной дисгармонии у женщин бывают гораздо чаще, чем у мужчин.

По данным одного из опросов, 56% женщин разочарованы в сексуальной жизни.

Среди женщин, недовольных своей сексуальной жизнью, сравнительно небольшой процент (по данным З.В.Рожановской, 17%) никогда не испытывали оргазма. Некоторые из них не любят секс и безразличны к нему или испытывают отвращение. Другим женщинам приятны ласки партнера и сам половой акт, психологически интимная близость их устраивает, но физического удовлетворения они не испытывают.

Некоторые женщины испытывали оргазм при мастурбации, но при половом сношении оргазма не ощущают.

И часть женщин, которые в настоящий момент не удовлетворены своей сексуальной жизнью, знакомы с оргазмом при половом акте или при эротических ласках на клиторе (куннилингус, мануальная стимуляция клитора партнером или с помощью вибратора), но половое удовлетворение у них бывает или было в прошлом только с хорошим партнером, а при половой близости с теперешним мужем или любовником оргазма нет, так как он не проводит тех ласк, которые необходимы женщине для сексуального удовлетворения (что особенно важно для женщин с **клиторическим вариантом оргазма**), или же муж страдает различными сексуальными нарушениями, из-за которых не имеет возможности для нормального полового акта (что важно для женщин с **вагинальным вариантом оргазма**).

Из-за сексуальной неудовлетворенности у многих женщин возникает состояние фрустрации — чувство недовольства, психического дискомфорта, опустошенности, вялости и безразличия. Но могут быть и раздражительность, злора, истерические реакции с бурными рыданиями и упреками.

Разочарованные в сексе женщины избирают три основные линии поведения. Одни пассивно уступают мужу или любовнику, чтобы он не стал изменять, но сами активности не проявляют. Другие испытывают отвращение к сексу и стараются избегать интимной близости. И третьи начинают изменять мужу в поисках партнера, который способен дать им сексуальное удовлетворение.

По мнению К.Имелинского, не только формы сексуального поведения, но

и мотивация, и само сексуальное влечение зависят от биологических, психо-социальных и культурных факторов.

На формирование различных реакций ■ форм сексуального поведения влияет вся личность человека, особенно степень его развития и зрелости.

Большую роль играет также усвоение норм морали ■ взглядов окружающих на секс, которые вначале перенимаются у них, а со временем перестают осознаваться как таковые ■ воспринимаются человеком как свои собственные взгляды.

Наибольшее значение в развитии расстройств сексуального влечения имеет личность человека.

Личность человека — это сложная динамическая структура, основная функция которой заключается ■ объединении (интеграции) познавательных, эмоциональных ■ мотивационных механизмов, регулирующих взаимоотношения человека и окружающего, а также в поддержании иерархии целей и в контроле собственной активности. Результатом этого является не только контроль поведения, но и возможность приспособления человека к окружающей среде ■ к людям. Зрелость личности проявляется в четком ее функционировании в трудных ситуациях, где значительную роль играет уровень интеграции личности, способности контролировать свои эмоции и подчинение всех побочных действий и желаний основному стремлению.

Степень зрелости или незрелости личности является одним из основных условий для формирования всех проявлений сексуальности.

Одним из проявлений незрелости личности является психическая неустойчивость, способствующая формированию различных психических ■ сексуальных расстройств.

Сексуальное поведение человека изменяется также под влиянием стрессов, которые постоянно воздействуют на человека. Поскольку сексуальная деятельность имеет не только физический (биологический) компонент, но и психический, то нарушение психической деятельности вследствие стрессовых факторов влияет и на сексуальное возбуждение.

Сексуальная дисгармония может быть связана не только с отсутствием чисто физического удовлетворения, но ■ с эмоциональными и психологическими факторами.

Если женщина не любит своего мужа, если она отрицательно воспринимает его как личность, он ее раздражает или она его презирает, то тут, конечно, никакая сексуальная техника не поможет, ■ интимная жизнь с таким супругом будет вызывать у женщины отвращение, даже если она способна испытывать оргазм.

Есть женщины, не имеющие никаких сексуальных нарушений, у них раньше бывали любовники, с которыми они испытывали наслаждение от близости, но жизнь сложилась так, что замужем она не за одним из этих любовников, а за человеком, который безразличен ей или даже вызывает чисто физическое отвращение — женщине противны запах мужа и его нечистоплотность, не нравится его неряшливость в одежде и в быту, его дряблая фигура ■ отвисающий живот, тонкие ноги или лысина.

Такое отношение ■ мужу может быть в тех случаях, когда женщина вышла замуж без любви, за человека значительно старше ее — по меркантильным соображениям или потому, что не было других претендентов на роль ее супруга.

Но бывает и так, что, когда женщина выходила замуж, она была влюблена в своего избранника, но спустя многие годы разочаровалась в нем как в мужчине, если он не отвечает ее идеалам «настоящего мужчины». Ее эмоцио-

нальное разочарование со временем трансформируется в физическое отвращение.

Если женщина любит своего мужа и уважает его, то ее не смущает ни его лысина, ни то, что он начал полнеть и у него уже намечается брюшко. Они полнеют и стареют вместе, оба могут друг над другом беззлобно подшучивать, но перемена в их облике не влияет на их чувства и духовную близость.

А если женщина разлюбила мужа или никогда его не любила, то ее раздражает даже то, что раньше он был стройным ■ следил за своей внешностью, а спустя годы обрюзг, стал неряшливым, ходит дома в старых тренировочных штанах и стоптанных тапочках. Есть женщины, которые говорят, что их «тошнит» от одного вида мужа (не в физическом, а в эмоциональном смысле), противно и то, как он ест, ходит, как поправляет волосы ■ даже как он улыбается, говорит или жестикулирует. И безусловно, с таким мужем ложиться ■ постель женщине тем более противно.

Если женщина с молодых лет относится к сексу как к чему-то бесстыдному, низменному, грязному, удовлетворению «похоти» мужчины, то, безусловно, эта психологическая преграда не дает ей возможности наслаждаться сексом, даже если у нее нет явных сексопатологических заболеваний.

Такое отношение может быть связано с неправильным воспитанием в детстве, отрицательным примером родителей или других взрослых, недостаточной культурой секса и низким уровнем общей культуры, неудачами первого сексуального опыта, когда мужчина вел себя с девушкой как «похотливый самец».

Некоторых женщин тяготит то, что они избегают сексуальных отношений с мужем. Они понимают, что супружеская жизнь обязательно должна предполагать интимные отношения, что без секса нет полноценного супружества.

Все знают, что сексуальные женщины очень привлекательны для мужчин, ■ женщина может даже не быть красивой ■ умной, но если она сексуальна и темпераментна, то она более привлекательна, чем холодная красавица и умница.

Есть женщины, которые испытывают чувство вины и даже комплекс неполноценности, так как считают, что нормальная женщина должна быть сексуальной, а отсутствие сексуальности — это недостаток. На этой почве у женщины даже может сформироваться невроз. Но она ничего не может с собой поделать, так как проявить интерес к сексу по собственной воле она не в состоянии.

Она пытается преодолеть себя и идет навстречу желаниям мужа, стараясь по возможности не отказывать ему в близости, но сама не хочет близости, и чем менее муж активен в сексуальном отношении, тем больше ее это устраивает. Некоторые женщины даже рады, когда приходит менструация, поскольку это достаточно веский повод для отказа мужу в близости, причем иногда они намеренно «продлевают» сроки месячных, говоря мужу, что они длятся не 3—4 дня, как на самом деле, а неделю.

А некоторые женщины симулируют оргазм во время полового акта, ■ мужья ни о чем не догадываются. Но для самой женщины половая близость — насилие над собой и своими истинными желаниями.

Одна из наиболее частых причин сексуальной дисгармонии — неопытность партнеров и отсутствие знаний о культуре секса.

Современные молодые люди рано начинают жить половой жизнью. Девочка-подросток может быть влюблена в своего избранника, но ей самой достаточно проводить с ним время, ей нравятся его ухаживания, объятия и поце-

луи, но сексуального влечения у нее еще нет. Но все ее подружки уже живут половой жизнью и хвастаются этим, считая, что они уже стали «взрослыми». Ей тоже хочется быть «взрослой» и «современной».

Юноша, половое созревание которого происходит раньше, и его организм «бунтует», требуя половой разрядки, интимные отношения с девушкой, в которую он влюблен, расценивает как сами собой разумеющиеся. Он настойчиво добивается от своей возлюбленной близости, ■ она вынуждена ему уступить, чтобы не оттолкнуть ■ не потерять его или не прослыть «несовременной» и «недотрогой».

Первый половой акт между юными любовниками происходит где-нибудь в неподходящем месте, когда их могут застать, поэтому юноша торопится. Он удовлетворен, так как получил желаемую разрядку, а она не испытала ничего, кроме боли ■ удивления. Она совсем не так представляла себе секс, наслышавшись об этом от подруг или увидев эротическую сцену ■ кинофильме.

В дальнейшем все снова повторяется, девушка или девочка-подросток уже не ощущает боли, как в первый раз, но и оргазма она не испытывает, так как они вступают ■ интимные отношения в случайных местах — подростки забираются на чердаки, ■ подвалы, на последнюю площадку полутемного подъезда, встречаются дома, если нет родителей, а иногда совершают половой акт ■ школьной раздевалке, в пустом классе или даже в туалете. В любую минуту может войти кто-то из взрослых или сверстников, могут вернуться родители. О какой культуре секса может идти речь в таких случаях! Юноше хочется побыстрее получить половую разрядку, а девушка пассивно уступает возлюбленному.

Но у многих девочек-подростков ■ юных девушек половой акт может быть болезненным, так как они не испытывают сексуального возбуждения, поэтому железы преддверия влагалища не выделяют смазку, облегчающую скольжение полового члена, возникает трение, и ей больно. К тому же, если половой акт происходит ■ неподходящих местах, где партнеры не могут провести необходимые гигиенические процедуры, могут развиваться воспалительные процессы ■ половых органах.

Все это может сформировать отрицательное отношение к сексу, раз девушка ничего, кроме боли, не испытывает.

Может сформироваться ■ такое тяжелое сексуальное нарушение, как вагинизм — непроизвольное сокращение мышц наружной трети влагалища, которое препятствует введению полового члена ■ как бы охраняет женщину от возможной боли.

Позже, если у молодой пары появляется возможность для уединения или они вступают в брак, девушка надеется, что в спокойной обстановке партнер ее всему научит. А чему он может ее научить, если весь его сексуальный опыт ограничивается несколькими торопливыми половыми актами с ней или с другими партнершами, которые у него были до нее?!

Этот стереотип сексуальных отношений — кратковременный половой акт без предварительной сексуальной прелюдии — фиксируется ■ становится устойчивым.

Даже став супругами, они идут по тому же пути. Юный муж, как только у него возникает желание, настаивает на близости, а юная жена уступает. Оба неопытны, и им негде почерпнуть необходимые знания. Приятели тоже не могут их просветить, так как в компаниях юношей в основном смакуются грязные подробности чаще всего мнимых «сексуальных подвигов».

Молодой муж даже не подозревает, что сексуальные отношения мужчины

и женщины должны быть иными. Большинство мужчин не знают, что женщина тоже должна испытывать оргазм при половом акте, а если и слышат об этом, то не знают, как это достигается.

Представления мужчин о половом акте ограничиваются тем, что у них должны быть желание и эрекция, как говорят мужчины, «чтоб хотелось и могло», а интересы женщины при этом в расчет не принимаются.

Поскольку мужчина, если у него нормальная потенция, испытывает оргазм при каждом половом акте, то лично его такая сексуальная жизнь вполне устраивает, даже если жена постоянно остается сексуально неудовлетворенной.

Со временем женщина начинает понимать, что в ее сексуальной жизни что-то не так. Ей рассказывают подруги о том, какое наслаждение они испытали с любовником, она читает книги и смотрит фильмы. Женщина видит, что секс эстетичен, в эротических сценах партнерши испытывают величайшее наслаждение, а в ее сексуальной жизни все совсем не так. Половой акт происходит в одной и той же традиционной позе, в лучшем случае муж периодически использует еще одну-две позы, сам коитус длится всего несколько минут, то есть все не так, как она видела в эротическом фильме.

Женщина чувствует себя обделенной — почему другие женщины наслаждаются сексом, а для нее самой интимные отношения — это «исполнение супружеского долга»?!

Однако многие женщины и сами не знают, чего бы им хотелось. Они не знают своего тела и своих эрогенных зон, не знают своих потребностей, способов сексуальной стимуляции и иных вариантов сексуального удовлетворения, кроме полового акта. На мужа надежды нет, ему так хорошо. Если жена не уклоняется от близости, то он может реализовать свои сексуальные потребности так часто, как ему этого хочется. Недоволен муж, только если жена «манкирует» сексуальными отношениями.

Не каждая жена осмелится сказать мужу, что она не удовлетворена их сексуальными отношениями. Особенно трудно это тем женщинам, которые многие годы притворялись, что испытывают оргазм. Как сказать мужу, что она симулировала оргазм? Ведь в таких случаях мужчина никогда не признает, что это именно он виноват в неудовлетворенности жены. Он считает, что лично он «хочет и может», а раз «не может» жена, то это она неполноценна как сексуальная партнерша.

Подавляющее большинство мужчин, не имеющих достаточного сексуального опыта и не знающих о культуре секса, полагают, что удовлетворение женщины зависит только от его эрекции и продолжительности полового акта. Если у него хорошая эрекция, а эякуляция наступает не до, а во время полового акта, то мужчина полагает, что он хороший сексуальный партнер.

Многие мужчины даже не знают, сколько должен длиться нормальный половой акт. Никто, конечно, не засекает время своего коитуса по секундомеру, но если бы мужчины попытались это сделать, то узнали бы, что их половой акт длится не более трех минут.

Эти данные получены научно-методическим центром по сексопатологии при обследовании мужчин, считающихся здоровыми, с точки зрения сексопатолога: максимальная продолжительность полового акта составила 3 минуты с небольшим, минимальная — минуту с небольшим, а в среднем 2 минуты.

Самому мужчине, который возбужден, совершает энергичные фрикции и ждет наступления оргазма, сам половой акт кажется достаточным, он не знает, сколько он длится на самом деле и даже не задумывается об этом.

Среди пациентов, обращающихся к сексопатологам, жалобы на недоста-

точную продолжительность полового акта предъявляют более 50%. От 45 до 56% мужчин, которые не обращаются к сексопатологам, отмечают укорочение продолжительности полового сношения.

«Половая сила» мужчины в общепринятом понимании складывается из следующих параметров:

1. Сильного полового желания.
2. Сильных и частых эрекций.
3. Длительного полового акта.

Некоторые мужчины, которые ощущают свою неполноценность в сексуальном отношении, стараются преодолеть свои проблемы с помощью длительного полового воздержания. Они полагают, что при частых половых сношениях они «растрачивают свою половую силу», а если они устроят себе длительный перерыв, то за это время их «половая сила» восстановится, у них будет сильное желание, хорошая эрекция — они смогут совершить больше фрикций, то есть половой акт удлинится.

Это неверное мнение, так как вредны не только половые излишества, но и половое воздержание. Нормальная потенция поддерживается только при регулярной половой жизни.

Женщине, разочарованной в сексе, можно попробовать втайне от мужа засечь время и определить продолжительность полового акта у мужа. Наверняка результаты не будут превышать те, которые приведены выше. А этого времени недостаточно ни для одной женщины, чтобы она испытала оргазм, даже если у нее нет никаких сексуальных нарушений.

Знаменитый американский сексолог А.Кинси писал, что многим женщинам для наступления оргазма может потребоваться до 10–15 минут фрикционной стимуляции. То есть половой акт должен длиться не менее чем 10–15 минут. А много ли таких мужчин, которые способны так контролировать эякуляцию и совершать половой акт такой продолжительности, которая требуется для удовлетворения женщины?!

Американские сексологи У.Мастерс и В.Джонсон считают, что если продолжительность полового акта у мужчины не превышает двух минут, то это можно расценивать как преждевременную эякуляцию.

Некоторые зарубежные сексопатологи считают, что если женщина остается неудовлетворенной более чем в 50% случаев половых сношений, то можно говорить о преждевременной эякуляции. Но некоторые считают мужчину преждевременно эякулирующим, если он не способен задержать семяизвержение до наступления оргазма у женщины.

Если исходить из этих критериев, то у подавляющего большинства наших соотечественников, жены которых регулярно остаются неудовлетворенными, можно констатировать преждевременную эякуляцию.

Получается, что подавляющее большинство мужчин, которые считают себя здоровыми с точки зрения сексопатологии, на самом деле эякулируют преждевременно, так как средняя продолжительность полового акта у них менее 2 минут.

Но даже те мужчины, у которых продолжительность полового акта выше этой средней «нормы» (хотя это, безусловно, не норма), не способны удовлетворить женщину без дополнительных ласк, поскольку 3 минуты для женщины — это слишком мало, чтобы она смогла испытать оргазм без дополнительной стимуляции других эрогенных зон и без сексуальной прелюдии.

Только в том случае, если партнер осуществляет длительную прелюдию к половому акту, во время которой партнерша достигает нужной степени сексуального возбуждения и если оргазм у нее вагинальный, женщина может ис-

пытать оргазм при такой малой длительности полового акта. Но таких мужей, которые долго ласкают своих жен, знают все их эрогенные зоны и способы их стимуляции, слишком мало.

Поэтому единственный способ достичь сексуальной гармонии, если мужчина не умеет контролировать эякуляцию и проводить длительное половое сношение, достаточное для удовлетворения женщины, — это использовать длительную прелюдию со всевозможным арсеналом эротических ласк наиболее важных эрогенных зон женщины.

Самое печальное, что более трех минут с секундами не продолжался половой акт ни одного из обследованных отечественными сексопатологами мужчин. А древние китайцы умели так контролировать семяизвержение, что могли совершать половой акт по 1–2 часа.

Где вы, современные «половые гиганты»?! Куда делись сильные сексуальные партнеры? Послушать разговоры в чисто мужской компании — так они все такие «сексуальные зубры», что способны удовлетворить любую женщину, и не одну, и не единожды за ночь. А на самом деле?!

Очень удручающие цифры получены нашими ведущими сексопатологами. Нет ничего удивительного, что у нас столько неудовлетворенных женщин.

И нет ничего удивительного, что наши женщины перестали уважать мужчин — они стали феминизированными (то есть приобрели «женские» черты характера), изнеженными, ленивыми, эгоистичными, боятся трудностей, они не только мало зарабатывают и не являются надежной опорой женщины в трудную минуту, но ■ в единственном месте, в котором им принадлежит безусловное лидерство, — в постели — от них тоже никакого проку.

Некоторые мужчины, считающие, что у них с потенцией все в порядке (хотя это далеко не так), полагают, что им просто не везет с сексуальными партнершами — все женщины «попадаются» вялые, безразличные к сексу, а вот с темпераментной партнершей они бы себя показали!

Но что бы стал делать с темпераментной женщиной такой партнер, если он ничего не умеет и больше чем на 2–3 минуты фрикции не способен, а больше одного полового акта за ночь для него уже много?! Один-два половых акта в неделю — это его предел.

Так что такой мужчина может считать, что ему повезло с женой, если она не требует от него большего. Если бы ему попалась «сексуально разбуженная» женщина с нормальными потребностями, у него бы быстро сформировался комплекс неполноценности.

Сексологи считают, что при нормальном физиологическом цикле сексуальных отношений у супругов (или любой пары) должно быть не менее 3–4 половых актов в неделю. А много ли мужей может похвастаться, что «исполняют супружеский долг» с этой частотой?

Женщин, разочарованных в сексуальной жизни, вполне устраивает и то, что половой акт длится так мало, и то, что половые сношения происходят так редко. «Чем реже и быстрее, тем лучше» — так говорила одна из моих пациенток.

Сами женщины понимают, что они обделяют себя. Но ведь в сексе лидерство принадлежит не женщине, а мужчине. В этом отношении женщины полностью зависят от партнера. Женщина может быть полноценной партнершей, быть активной и темпераментной во время полового акта, отвечая на ласки мужа и совершая ответные телодвижения, но первоначальная инициатива принадлежит все же не ей.

Если у мужа нет желания интимной близости и нет эрекции, то что может

сделать жена?! Она может попытаться сама проявить инициативу и начать ласки, но многие мужчины относятся к этому отрицательно. Иногда им это может даже нравиться, и они откликаются на любовный призыв жены, но это лишь иногда. А в остальных случаях мужчина хочет близости, когда он хочет. Если он не настроен на близость, то инициатива жены его только раздражает и он может жаловаться, что ей «всегда мало», она «ненасытная».

Право на инициативу и лидерство в сексе мужчины оставляют исключительно за собой. А женщине остается ждать, когда у него возникнет желание, или удовлетворять себя самой.

Почему такие браки, где между супругами нет сексуальной гармонии, не распадаются? На это есть множество причин — дети, которым нужен отец, если он любит их и они его любят, если он, даже будучи нелюбимым мужем и плохим сексуальным партнером, является хорошим отцом; неуверенность женщины, что она сможет содержать себя и детей без помощи мужа; неуверенность, что она сможет найти другого сексуального партнера или снова выйти замуж; покладистый характер мужа, хотя он и не является «настоящим мужчиной» в представлении женщины, но он «хороший семьянин», неплохо зарабатывает и все несет ■ дом; бытовые проблемы, которые повлечет за собой развод, например размен квартиры, ■ если она небольшая, то отсутствие реальных шансов на хороший размен; нездоровье женщины, если она часто болеет и ей не на кого оставить детей, ■ многие другие.

Сексуальное поведение человека является не изолированной функцией половых органов, а следствием деятельности личности. Сексуальное поведение тесно связано с особенностями характера, познавательными способностями, волевыми решениями и комплексом партнерских факторов.

Концепция партнерства основана на принципах взаимодействия. Она подразумевает, что партнеры — мужчина ■ женщина — составляют как бы замкнутую систему, ■ которой развиваются, нарастают или исчезают сексуальные расстройства. С этих позиций сексопатологи рассматривают обоих партнеров как «пациента», как единое целое, которое и надо лечить.

В партнерстве играют роль личности (установки и поведение) обоих партнеров, их взаимодействие, их социальные роли, а также комплекс норм, признаваемых обществом и регулирующих взаимоотношения партнеров.

Межличностные отношения складываются из оценки личности партнера, требований к партнеру ■ чувств, испытываемых к нему.

Конкретное поведение сексуального партнера оценивается вторым партнером сквозь призму его собственных идеалов, представлений, желаний и требований.

Сумма этих факторов определяет уровень приемлемости сексуального поведения партнера и степень удовлетворения вследствие его сексуальной активности.

Эмоциональное отношение к партнеру является четким показателем его привлекательности. Это определяет чувственную установку по отношению к партнеру, причем важна так называемая **эпперцепция**, то есть ответные чувства партнера.

Основным принципом, на котором основывается творческий партнерский союз, является осведомленность о потребностях ■ ожиданиях друг друга и стремление максимально их удовлетворить ■ оправдать. В таком партнерском союзе возникает особое явление — человек духовно обогащается тем, что он делает для другого человека, — иными словами, это проявление альтруизма, в данном случае сексуального.

Исходя из концепции о партнерском союзе, сексопатологи рассматривают

эгоизм (в данном случае сексуальный) как признак девиации (отклонения) и даже перверзии (извращения) на основании того, что он не только нарушает сексуальные контакты, но и препятствует установлению глубоких межчеловеческих связей.

Как пишет К.Имелинский, психосексуальные расстройства в большинстве случаев являются «парными», то есть развиваются в рамках конкретного союза — пары, включающей мужчину и женщину. Эти нарушения отражают отклонения в партнерском союзе, чаще всего не только в аспекте психосексуальных отношений, но и во всей их совместной жизни и всей совокупности взаимоотношений мужчины и женщины.

Благополучный партнерский союз зависит от правильного выбора партнера противоположного пола. ■ здесь речь идет не столько о соответствии анатомических параметров половых органов (хотя и на этой почве могут возникать психосексуальные нарушения), сколько о психическом, а особенно эмоциональном соответствии партнеров. Последнее связано с общей оценкой партнера как личности, эротических переживаний и всего комплекса ощущений и реакций, связанных с совместной сексуальной жизнью.

Отсутствие гармонии в психическом отношении приводит к отрицательной оценке полового сношения со стороны партнера. А если он отрицательно относится к интимной близости, то это отражается в его словах, мимике, выражении чувств ■ сексуальном поведении во время полового сношения. Это может повлиять и на второго партнера.

Отсутствие сексуальной гармонии выражается в том, что переживания партнера, вместо того чтобы стать сильным эротическим раздражителем для второго партнера, становятся для него эротическим тормозом.

В результате отсутствия сексуальной гармонии происходит уменьшение потребности в половом сношении и желания интимной близости, возникает эмоциональное напряжение при половом сношении, что приводит ■ отсутствию оргазма, снижению сексуальных возможностей при половом сношении — у мужчин ослабление силы эрекции или полное отсутствие эрекции, у женщин — уменьшение выделения смазки ■ влагалищного секрета или полное их отсутствие.

В процессе развития партнерства К.Имелинский выделяет 3 фазы:

1. Если партнеров связывает глубокое чувство и они сохраняют друг для друга эротическую привлекательность, ■ их межличностные отношения развиваются благоприятно, то это будет способствовать возникновению ярких эмоциональных переживаний при любых контактах между партнерами, особенно при сексуальных. Во многих случаях именно сексуальные контакты между партнерами преобладают над всеми другими видами общения.

2. Когда проходит период первоначального максимального подъема, связанного с чувственностью, наступает снижение накала эротических эмоций между партнерами.

3. Фаза эротического равнодушия, во время которой партнер уже не вызывает яркого эротического желания и нередко исключает его вообще или даже вызывает нежелание вступать с ним какие-либо эротические контакты. Эта фаза является результатом эмоциональных и психологических перемен, возникающих при длительной совместной жизни двух людей, ■ замещения чувств эротической любви другими (положительными или отрицательными) чувствами.

Разумеется, чем больше отрицательных чувств вызывает партнер, чем больше между партнерами конфликтов и взаимного непонимания, тем сильнее эротическое равнодушие ■ тем выраженнее расстройства сексуального влечения.

Снижение или утрата эротической привлекательности (аттрактивности) приводит к проявлению всех вышеописанных реакций, характерных для отсутствия сексуальной гармонии. Они могут нарастать постепенно и при удачном подборе партнеров могут проявляться лишь в пожилом возрасте.

А при неудачном подборе партнера и сексуальной дисгармонии супружеская пара начинает свою сексуальную жизнь сразу с 3-й фазы.

Между этими двумя крайними вариантами могут быть различные промежуточные варианты. Например, выбор партнера был удачным, но семейная жизнь в силу каких-то причин сложилась неблагоприятно, что ■ ускорило развитие сексуальной дисгармонии.

Глава 50

ПОЛОВАЯ ХОЛОДНОСТЬ ЖЕНЩИНЫ И ЭРОТИЧЕСКИ НЕРАЗБУЖЕННАЯ ЖЕНЩИНА

Половая холодность женщины — это равнодушие к сексу и неспособность испытывать сексуальное удовлетворение.

На сексуальность женщины влияют очень многие факторы — наследственные, биологические, условия воспитания, психические травмы, психологические взаимоотношения в семье ■ многие другие.

Отсутствие сексуального удовлетворения (оргазма) — наиболее частая жалоба, с которой женщины обращаются к сексопатологам.

Американский сексолог А.Кинси с помощью анкетирования установил, что 17% женщин, живущих половой жизнью не менее 5 лет, не испытывали оргазма. Общая распространенность **аноргазмии** (отсутствие оргазма при половом акте) среди американских женщин, по данным того же автора, составляет 30%.

По данным французского гинеколога Мишель-Вульфрума, отсутствие оргазма наблюдалось у 40% женщин Франции. Австрийский врач Штурх, обследовав 1500 женщин, выявил, что одна треть из них никогда не испытывала полового удовлетворения. Такие же цифры среди опрошенных женщин в Польше получила Х.Малевска. 44% из 2000 пациенток доктора С.Шнабла тоже никогда не переживали оргазма.

По данным отечественных сексопатологов З.В.Рожановской и А.М.Свядошца, из обследованных ими женщин, регулярно живших половой жизнью не менее 3 лет, 24% испытывали оргазм при каждой или почти каждой половой близости, часто — 31, изредка — 27,4, никогда не испытывали оргазма — 17%.

Можно предположить, что все эти цифры не отражают истинного положения вещей, поскольку эти данные основаны на обследовании женщин, которые самостоятельно обращаются к сексопатологам или гинекологам, и, следовательно, у них есть те или иные сексуальные нарушения или заболевания женской половой сферы.

Те результаты, которые получены при массовых опросах женщин, тоже недостаточно информативны, поскольку чувственность женщины в разные возрастные периоды различна. Одно дело, когда это неопытная 18-летняя девушка, которая живет половой жизнью с таким же неопытным юношей и из-за его неумения не испытывает оргазма, и другое дело, когда речь идет о зрелой женщине, имеющей немалый «стаж» половой жизни и сексуальный опыт с разными партнерами. Есть женщины, которые всю жизнь имели только одного сексуального партнера, и женщины, у которых было множество любовных романов и есть возможность сравнивать способности своих партнеров. В первом случае если женщина никогда не испытывала оргазма, то это может характеризовать не ее собственную сексуальность, а недостатки ее сексуального партнера, а если оргазм не испытывает женщина, имевшая много лю-

бывников, то это может свидетельствовать о ее собственной сексуальной патологии, а может быть, ей попадались только плохие сексуальные партнеры. То есть оценка способности женщины испытывать оргазм в изолированном виде, без учета сексуальных способностей ее партнера, — неинформативна.

Истинная распространенность оргазмических нарушений неизвестна, так как очень многие женщины не обращаются к сексопатологам.

И наряду с этим, отечественные сексопатологи отмечают, что из числа обследованных ими мужчин ни у одного из них не наблюдалось отсутствия оргазма.

В чем же причина такого «сексуального неравенства» мужчин и женщин? А.М.Свядош связывает это с биологическими факторами — у женщин оргазм и оплодотворение не связаны между собой, беременность наступает вне зависимости от сексуального удовлетворения женщины. Женщина способна к половой жизни и продолжению рода независимо от сексуального влечения и наступления оргазма. А мужчины, у которых не возникало полового влечения и соответственно не было эрекции и семяизвержения, не давали потомства и, таким образом, «устранялись в результате естественного отбора».

С точки зрения эволюционной теории такое объяснение, возможно, и верно. Однако помимо биологического фактора существует и психологический. В партнерской паре сексуальное удовлетворение женщины полностью зависит от поведения ее партнера. Даже самая темпераментная и не имеющая никаких сексуальных нарушений женщина не может достичь оргазма, если ее партнер ничего не предпринимает для ее сексуального удовлетворения и во время полового акта стремится только лишь к собственной половой разрядке. В реальной жизни темпераментная женщина, скорее всего, не будет жить с таким сексуальным эгоистом и постарается найти более подходящего сексуального партнера.

Однако темпераментных женщин с сильной половой конституцией в нашей полосе не так уж много. По нашим климатическим условиям более чем три четверти женщин обладают средней или слабой половой конституцией. Формирование их чувственности во многом зависит и от первого сексуального опыта, и от дальнейшего сексуального взаимодействия с партнером.

Темпераментных мужчин с сильной половой конституцией среди наших соотечественников тоже не так уж много. А кроме того, темперамент мужчины и его половая конституция предполагают его собственные сексуальные способности — количество половых актов в течение одних суток, продолжительность полового акта.

Даже самый темпераментный мужчина, способный за ночь совершать по 3—5 половых сношений, если при этом он не ласкает свою партнершу, а настроен лишь на собственный оргазм, не даст женщине сексуального удовлетворения. Наоборот, его чрезмерный «сексуальный аппетит» в сочетании с его сексуальным эгоизмом вызовут у женщины с нормальным темпераментом отрицательное отношение к половым сношениям.

Клинический пример

Лена Н., 27 лет, замужем, сыну 3 года.

Вышла замуж в 20 лет, отношения с мужем хорошие. Половая жизнь с 18 лет, ее первый любовник впоследствии и стал ее мужем.

Первый сексуальный опыт с будущим мужем был неудачным. Они поехали на дачу вместе с друзьями, немного выпили, а на ночь все разбрелись парами по разным комнатам.

Лена была морально готова к тому, что она потеряет девственность, но дефлорацию перенесла болезненно. Ее будущий муж целовал Лену и гладил, но других ласк не проводил. Первый половой акт продолжался, как ей казалось, очень долго, ее партнер долго не эякулировал. Лене было больно, но она терпела.

На даче не было удобств, туалет был на улице, воду брали из колодца, теплой воды, естественно, не было. Лена стеснялась выйти из комнаты, чтобы привести себя в порядок, поэтому ощущала себя грязной, и ей было неприятно.

Однако ее партнер на этом не успокоился, и в течение ночи еще дважды совершал с нею половой акт. Лене было так больно, что она с трудом сдерживалась, но боялась обидеть своего возлюбленного и молчала.

Они приехали на три дня, но на следующую ночь Лена категорически отказалась от близости, сказав, что ей очень больно. Он пытался настаивать, но Лена не согласилась и сказала, что, если он будет приставать, она немедленно уедет, и ему пришлось уступить.

Потом они встречались, но если была возможность для интимной близости, Лена категорически отказывалась, твердо заявив, что ей совершенно не понравился такой секс и она больше не хочет. Он обижался, но тем не менее они встречались.

Через несколько месяцев они поженились, и в их первую брачную ночь муж сказал, что теперь он имеет все права как супруг и Лена не сможет избегать близости.

За это время Лена получила некоторое «сексуальное образование». Она прочла монографию А.М.Свядоша «Женская сексопатология», расспрашивала многих своих подруг об их интимной жизни и эротических ласках. Основываясь на приобретенных знаниях, она сказала мужу, что он «дремучий дилетант» и если он хочет, чтобы она всегда шла ему навстречу, то пусть вначале овладеет эротической техникой, а уже потом предьявляет на нее права.

Мужа она любила, но к сексу интереса у нее не было, по крайней мере в аспекте реальных сексуальных контактов. Ее знания были чисто теоретическими.

Но муж легко согласился, что у него нет никакого сексуального опыта, и был готов всему учиться. Лена поделилась с ним всем, что узнала сама, и они начали экспериментировать. Муж вертел ее тело во время полового акта, как хотел, пробуя всевозможные позы. Половое сношение Лене было приятно, но оргазма она не испытывала.

Но муж очень хотел, чтобы жена тоже испытывала удовлетворение, и они продолжали экспериментировать. И только после мануальной стимуляции клитора Лена испытала оргазм. В первый раз она была так потрясена своими сильными ощущениями, что бросилась мужу на шею, осыпая его поцелуями и словами благодарности. Он был очень рад и горд собой.

Но оргазм Лена испытывала, только если муж проводил изолированную стимуляцию клитора до наступления у нее оргазма. Когда он пытался стимулировать клитор в процессе полового акта, то семяизвержение и оргазм у него наступали раньше, чем оргазм у Лены, и она оставалась неудовлетворенной.

Но муж Лены не был эгоистом, поэтому методом проб и ошибок и постоянного экспериментирования они пришли к оптимальному варианту — вначале муж ласкал Лену до ее оргазма, а затем совершал половой акт. После оргазма введение эрегированного полового члена вызывало у Лены сек-

суальное возбуждение и интенсивные ощущения. И хотя оргазма при половом акте у нее не было, но ощущения были очень приятными.

Несколько лет они жили хорошо, оба испытывали оргазм, и оба были довольны. Но когда Лена забеременела и ей пришлось несколько раз лежать в роддоме на сохранении беременности, муж ей изменил с ее подругой. Об этом Лене рассказала ее соседка — когда Лена лежала в больнице, подруга каждый день приходила к ее мужу и оставалась ночевать.

Лена устроила мужу сцену, потом встретила с подругой и дала ей пощечину. Та наговорила ей гадостей, и взбешенная Лена все рассказала мужу подруги. Той здорово досталось от мужа, который был скор на расправу, несколько раз он поколотил изменницу, и та оставила мужа Лены в покое.

Отношения у Лены с мужем разладились. Когда он пытался ее ласкать, Лена представляла себе, что он так же ласкал и ее подругу, и она с отвращением отталкивала мужа. ■ последние годы они очень редко жили половой жизнью, иногда муж настаивал на близости, Лена подчинялась, но он ее уже не ласкал, ■ она оставалась неудовлетворенной. Оба подумывали о разводе.

Однажды Лене пришлось поехать в командировку в Тбилиси. Там она познакомилась с очень красивым молодым грузином, который сразу стал за ней ухаживать, возил ее на машине по городу и за город, дарил цветы, водил в рестораны. Через несколько дней она стала его любовницей.

Ее любовник был очень темпераментен, но две недели, которые они были вместе, превратились для Лены в сплошную пытку. Он хотел ее всегда и везде, мог совершать несколько половых актов с очень короткими интервалами. За ночь у них было по 3—4 половых сношения, а иногда и больше. Днем он тоже под любым предлогом привозил ее в гостиницу, где она жила, или к себе домой ■ тоже совершал несколько половых актов. Когда они ездили за город, он останавливал машину и они занимались любовью в машине или «на природе».

Любовник совершенно не умел ласкать ее так, как муж, и Лена оставалась неудовлетворенной. У нее постоянно ныл низ живота, от постоянного трения и отсутствия смазки болели половые органы, при половом акте ей было очень больно, появились кровянистые выделения из влагалища. Ей было больно даже сидеть, она постоянно ощущала жжение ■ боль в области гениталий.

Но Лена не могла решиться сказать любовнику, каких ласк ей хочется. Как-то раз, когда он начал ее целовать и Лена поняла, что сейчас он опять будет добиваться интимной близости, она резко отстранилась ■ сказала, что больше не может быть его сексуальной партнершей, так как они «размерами не совпадают».

Любовник расхохотался, его очень позабавило высказывание Лены, и он был горд, что она так высоко оценила его мужские достоинства. Лене он очень нравился, она не хотела его обижать упреками, что он не умеет ласкать женщину, но от мысли о половой близости с ним она приходила в ужас. Он некоторое время еще пытался настаивать, но, поняв, что Лена не хочет близости, перестал за ней ухаживать и ретировался.

Лена вернулась к мужу в другом настроении. Она испытывала двойственное чувство: с одной стороны, она чувствовала себя виноватой за свою измену, а с другой — была удовлетворена, что «поквиталась» с мужем за его измену.

В первую же ночь она шепнула мужу, что очень соскучилась по нему и

хотела бы, чтобы все у них было как прежде. Муж с радостью откликнулся на ее призыв, ласкал Лену, и она снова испытала с ним оргазм. Со временем они разнообразили свои ласки и стали использовать и взаимные оральные ласки — куннилингус и фелляцию.

Бывшего любовника Лена вспоминает с улыбкой и благодарностью — она считает, что эта измена помогла ей восстановить отношения с мужем. Они оба довольны ■ не изменяют друг другу. Конечно, Лена ничего не рассказала мужу о своем кратковременном увлечении. Даже когда она однажды встретила бывшую подругу ■ бывшую любовницу своего мужа, она с ней спокойно поздоровалась ■ не сердилась на нее. Мужа она давно простила.

Как видно, темперамент мужчины, если женщина остается неудовлетворенной, для нее вовсе не благо, а источник мучений.

Основная причина, почему так много женщин не испытывают оргазма, связана не с сексуальной патологией самой женщины, а с сексуальным эгоизмом партнера. Особенно это свойственно мужчинам из среды с низким интеллектуальным ■ социальным статусом.

Немаловажной причиной является ■ то, что среди наших соотечественников много пьющих мужчин. Алкоголь оказывает губительное воздействие на сексуальную сферу. Распространенное мнение, что алкоголь повышает потенцию, неверно. Оно основано на мифах, культурных традициях и рекламе.

Великий Шекспир в уста одного из героев «Макбета» вложил такие слова о действии вина на половую сферу: «А вот похоть оно и вызывает, ■ отшибает, вызывает желание, но препятствует удовлетворению. Поэтому добрая выпивка, можно сказать, только и делает, что с распутством душой кривит: возбуждает и обессилит, разожжет и погасит, раздражит и обманет, поднимет, а стоять не даст». Эти слова очень емко и выразительно характеризуют половые способности при употреблении спиртного.

Американские сексопатологи У.Мастерс и В.Джонсон проводили экспериментальные исследования, давая выпить студентам колледжа различные дозы спиртного во время просмотра эротических фильмов и регистрировали их реакции. Их исследования показали, что определенные дозы алкоголя подавляют эрекцию. Интенсивность ощущений оргазма у мужчин при приеме алкоголя снижается. Даже при мастурбации снижаются ощущения.

После употребления спиртного сексуальное возбуждение у мужчины усиливается и может возникнуть желание интимной близости с любой женщиной, которая оказалась рядом.

Спиртные напитки даже в небольших количествах оказывают угнетающее действие на нервную систему. Тем не менее большинство людей убеждены, что алкоголь благотворно влияет на их сексуальную реактивность. ■ «определяющий» эффект, облегчает интерперсональные контакты, снимает эмоциональную скованность, вследствие чего легче возникает половое желание.

На разных мужчин алкоголь действует по-разному. У одних эрекция усиливается, но семяизвержение отсрочивается, и они никак не могут достичь оргазма даже при очень длительном половом сношении.

У других мужчин после выпитого возникает желание и эрекция, но в процессе полового акта эрекция пропадает и затем уже никакими усилиями невозможно достичь нормальной эрекции. Даже 100 граммов крепких спиртных напитков могут привести к исчезновению эрекции.

И у третьей группы мужчин после выпивки, а особенно в больших количествах, эрекция вообще не наступает, несмотря на то что у них появляется желание интимной близости.

Кроме того, ■ состоянии опьянения мужчина меньше всего думает о том, чтобы доставить удовольствие своей партнерше, ■ стремится лишь сам получить половую разрядку. Мужчина может быть груб ■ бесцеремонен, а удовлетворив свою потребность, преспокойно уснет. Естественно, его партнерша остается неудовлетворенной. Если мужчина выпивает достаточно часто, то его партнерша никогда не испытывает оргазма.

Алкоголь непосредственно воздействует на гормональный обмен в организме и снижает выработку половых гормонов. Под влиянием алкоголя в печени вырабатываются определенные вещества, которые разрушают мужской половой гормон тестостерон. При регулярном употреблении алкоголя происходит не только систематическое разрушение тестостерона в организме мужчины, но и атрофия половых желез, ■ они вырабатывают все меньше ■ меньше тестостерона.

С алкоголизмом связаны и другие осложнения — болезни печени, нервные расстройства, снижение иммунитета, что влияет на общее состояние здоровья ■ создает биологическую основу для сексуальных расстройств.

Кроме того, употребление алкоголя снижает количество важных микроэлементов и веществ, необходимых для нормальной половой функции, ■ частности цинка и фолиевой кислоты.

Спиртное в больших количествах угнетает аппетит, и организм не получает многих важных аминокислот, которые необходимы для синтеза белков в организме. Недостатки питания, неполноценная пища с малым количеством белков животного и растительного происхождения, преобладание углеводов в рационе, недостаток витаминов — все это тоже отрицательно сказывается на половой функции.

Вследствие всех этих причин даже у тех мужчин, которые не страдают алкоголизмом, но систематически употребляют алкоголь в сравнительно небольших количествах, возникает снижение половой функции, а затем импотенция.

Импотенцией страдают многие больные алкоголизмом. По данным У.Мастерс и В.Джонсон, 40% мужчин-алкоголиков имеют проблемы с потенцией, а у 5–10% наблюдается задержанная эякуляция.

Даже в тех случаях, когда алкоголик бросает пить, нет никаких гарантий, что половые функции восстановятся. Сексуальные нарушения сохраняются у 50% людей, полностью отказавшихся от употребления алкоголя.

Поскольку пьющих мужчин в нашей стране очень много, соответственно ■ импотентов среди наших мужчин тоже больше, чем в других странах.

Тем не менее многие мужчины, а особенно со слабой потенцией, перед свиданием с женщиной обязательно употребляют спиртное ■ надежде на усиление сексуального влечения и повышение потенции. Сексуальное влечение у них действительно усиливается, но в дальнейшем возникает заколдованный круг. Без спиртного такие мужчины не ■ состоянии совершать половой акт. Чем больше они пьют, тем больше у них проблем с потенцией.

При опросах выясняется, что перед свиданием с любовником или новым сексуальным партнером практически всегда выпивают ■ женщины, иначе им трудно преодолеть психологический барьер и настроиться на сексуальный контакт. Однако спиртное отрицательно влияет и на поведение женщин во время полового акта и признаки полового возбуждения. Алкоголь снижает способность женщины к возбуждению и затрудняет достижение оргазма.

По данным У.Мастерс ■ В.Джонсон, 30–40% женщин, злоупотребляющих алкоголем, испытывают затруднения с сексуальным возбуждением и оргазмом. Отрицательно воздействуя на эндокринную систему, алкоголь снижает

выработку эстрогенов — половых гормонов у женщин. Сексуальное желание у алкоголиков обоего пола снижено.

Кроме того, наши соотечественники в подавляющем своем большинстве плохие сексуальные партнеры не только из-за пьянства, но и из-за отсутствия сексуальной культуры. Даже молодые люди, которые еще не злоупотребляют алкоголем и имеют вполне приличную потенцию, ничего не знают ни об эротических ласках, ни о других способах удовлетворения женщины, кроме полового акта, ни о вариантах оргазма женщины (вагинальном и клиторическом). Все, что они знают, — это несколько поз полового акта, а прелюдия к нему занимает у них всего несколько минут, или они вообще обходятся без прелюдии, и, как только у них возникает достаточная эрекция, они без промедления приступают к половому акту. А поскольку эрекция у молодых людей возникает достаточно быстро даже от присутствия женщины, а желание, которое они испытывают, достаточно интенсивно, то времени на прелюдию у них не остается, так как они хотят немедленно реализовать сексуальное влечение.

Кроме того, для того чтобы мужчина имел возможность долго ласкать свою партнершу, пока она не достигнет нужной степени сексуального возбуждения, он должен обладать достаточной потенцией, чтобы в течение всей прелюдии у него сохранялась эрекция. А на это способны лишь единицы.

У многих мужчин, когда они сильно возбуждены, семяизвержение может наступить еще до введения полового члена во влагалище женщины. Особенно этим страдают молодые и неопытные мужчины, которые не умеют контролировать семяизвержение.

Ускоренное семяизвержение — одно из частых сексуальных расстройств современных мужчин. У некоторых оно наступает еще до полового акта, или сразу после введения полового члена, или через 1–2 минуты после начала фрикций. Естественно, такой слабый партнер не в состоянии долго ласкать женщину, пока она не будет достаточно возбуждена, и старается поскорее ввести половой член и начать половой акт, пока не наступила эякуляция.

У некоторых мужчин во время прелюдии к половому акту, пока они ласкают женщину, эрекция, которая была, когда они испытывали желание, пропадает. Поэтому они избегают предварительных ласк, чтобы сохранить эрекцию.

Вот и получается, что многочисленные сексуальные расстройства современных мужчин и отсутствие у них сексуальной культуры приводят к тому, что многие женщины не испытывают оргазма, но не потому, что эти женщины сексуально холодные, а потому, что у них плохие сексуальные партнеры.

Поэтому далеко не все женщины, которые приходят к сексопатологу с жалобами на отсутствие полового удовлетворения, сексуально холодные. Многие из них эротически неразбуженные. Чаще всего у таких женщин был неудачным их первый сексуальный опыт.

Клинический пример

Дарья Ш., 28 лет, не замужем.

Половая жизнь с 16 лет. В компании одноклассников праздновали день рождения одного мальчика, выпили у него дома, пошли гулять на улицу. Вначале гуляли вместе, а потом разбились на пары. Даша осталась с одним из мальчиков. Она к нему не испытывала никаких чувств, он был для нее просто одноклассником.

До этого она была дважды влюблена ■ старшекласников, но они не обращали на нее внимания, она страдала, писала стихи, потом забыла их, ■ ее сердце было свободно.

Одноклассник увлек Дашу ■ подъезд ■ там начал целовать. Она никогда раньше не целовалась, но многие ее подруги уже имели приятелей ■ не только целовались, но и жили половой жизнью. Когда он попытался ее раздеть, Даша стала сопротивляться и отталкивать его. Но он был настойчив, ■ потом заявил: «Ну что ты ломаешься, как целка, Катя, между прочим, не ломалась, ■ ей понравилось» (Катя — подруга Даши).

И Даша смирилась. Но она не хотела, чтобы это произошло в подъезде, и повела своего приятеля ■ себе домой, где ■ это время была только ее бабушка. Бабушка была старенькая и глуховатая, большую часть времени дремала ■ кресле и на их приход даже не обратила внимания.

Они закрылись в комнате Даши, и, почти не раздеваясь, приятель лишил Дашу девственности. Она ему не сказала, что она девственница, помня его пренебрежительные слова «как целка», которые как бы подразумевали, что она уже раньше жила половой жизнью. Он ничего не заметил. Все произошло так быстро, что Даша только немного напряглась при дефлорации, и половой акт закончился. После этого ее новоиспеченный «любовник» сразу ушел.

Даша была и растеряна, ■ довольна, что она стала «настоящей женщиной». Она была взволнована и помчалась к своей подруге Кате поделиться этой жгучей новостью. Но Катя быстро охладила ее восторги, заявив, что ее приятель «переспал» с половиной девочек из их класса и из соседних тоже и она может не надеяться, что обзавелась постоянным партнером.

Так и получилось. На следующий день Даша, краснея, подошла к «любовнику» и предложила пойти после школы вместе погулять. Тот пожал плечами и спросил: «А зачем?» И Даша отошла. Но она все же надеялась на его ответные чувства, сама она считала, что теперь они должны встречаться ■ продолжать отношения. Но она видела его то с одной девочкой, то с другой. Даша плакала и жаловалась своей подруге Кате, что он не обращает на нее внимания, но та советовала ей «выбросить его из головы» и завести себе «стоящего парня».

У самой Кати был кавалер, который был старше ее на 3 года, и она надеялась, что после окончания школы он на ней женится. Она даже хотела познакомить Дашу с другом своего приятеля, чтобы она забыла своего ветреного «любовника», но Даша молча страдала.

Однажды после школьного субботника ей удалось остаться с ним наедине в пустом классе, и она сама подошла к нему и стала расстегивать блузку. Но он удивленно посмотрел на нее и отстранился, заявив, что ему «не хочется», его ждет во дворе одна из девочек, с которой он давно близок.

После этого Даша к нему больше не подходила, но забыть не могла ■ всегда искала его взглядом в толпе одноклассников.

Она закончила школу и стала работать в регистратуре районной поликлиники. За ней никто не ухаживал, в поликлинике работали в основном женщины, только хирург был пожилой мужчина, который Даше не нравился. Он тоже не обращал на нее внимания.

Когда ей было 22 года, ■ их поликлинику пришел массажистом молодой человек 25 лет, который понравился ей с первого взгляда. Он был веселым, всегда шутил, называл Дашу «Спящей красавицей» и, проходя мимо, трепал ее по щеке или приглашал на сеанс «массажа для всего тела». Его любимой шуткой, с которой он обращался к Даше, была: «Вам не нужно одеяло во

весь рост и на всю ночь?» Даша смущалась и краснела, но его внимание ей нравилось. Она выяснила, что он был женат, разведен, у него было много женщин ■ он любитель выпить. Но Дашу это не смутило, она влюбилась. Он сразу это понял ■ быстро взялся за дело.

Однажды он зашел к ней в регистратуру ■ сказал, что она ему нужна, чтобы помочь разыскать медицинскую карту больного, которая где-то затерялась. Вначале Даша думала, что ему действительно нужно разыскать эту карту, но он быстро привел ее ■ свой кабинет для массажа, продел ножку стула в дверную ручку, чтобы никто не вошел, опрокинул Дашу на кушетку и, не раздевая, овладел ею. Опять все произошло быстро, и Даша ничего не ощутила.

После полового акта он быстро привел себя в порядок и, хлопнув Дашу по бедру, сказал: «Вставай, красавица, секс-минутка окончена» — и быстро выпроводил ее из кабинета.

Даша с пылающими щеками вернулась в регистратуру. Ее коллега, пожилая регистраторша, которая видела, как массажист уводил Дашу, сразу все поняла и неодобрительно покачала головой. Даше было стыдно, у нее осталось ощущение, что он ее использовал и бесцеремонно избавился от нее.

Но других поклонников у нее не было. Поэтому, когда массажист через несколько дней снова зашел к ней в регистратуру и подмигнув, спросил: «Ну что, повторим массаж?» — Даша безропотно пошла за ним.

Опять все было быстро и без каких-либо ласк. Но Даша уже знала, что именно так все и будет, и на большее не рассчитывала. С тех пор такие «секс-минутки», как их называл ее любовник, повторялись 2—3 раза в неделю.

Как-то раз Даша предложила ему куда-нибудь пойти, так как считала, что является его постоянной любовницей. Но ее любовник весело ответил: «Только если к тебе домой, а гулять по улице или сидеть в кино мне неинтересно, я уже не мальчик».

Даша решила устроить настоящее свидание с любовником. Когда родители в один их выходных дней ушли в гости, она пригласила своего любовника к себе домой. Он пришел с бутылкой водки ■ бутылкой вина, Даша накрыла на стол, они выпивали, ели и разговаривали. Он немного рассказал о себе, Даша о себе. Потом у них была традиционная «секс-минутка», потом они снова сидели за столом. Даша, непривычная к спиртному, опьянела от бокала вина, а ее любовник допил и вино, ■ водку. Когда вернулись Дашины родители, он был вдребезги пьян ■ засыпал за столом. Даша как-то оправдалась перед родителями и уложила спать своего незадачливого любовника.

Утром она сама предложила ему, чтобы он переехал к ней. Он согласился, и они стали жить вместе. Каждый вечер он приходил с бутылкой водки ■ выпивал ее один. Дашу тошнило даже от запаха водки, и она отказывалась.

Их сексуальные отношения происходили так же скоропалительно, но со временем все реже и реже. Иногда он приходил поздно и уже пьяным. Когда у него не было денег, он просил у Дашы, и она всегда давала.

Мать Дашы с неодобрением смотрела на их отношения, несколько раз заговаривала об их планах. Но на попытки Дашы поговорить, не пора ли им регистрировать их отношения, он заявлял, что уже был женат, платит алименты на двоих детей и ему этого хватит.

Отец Дашы, сам любитель выпить, относился к ее сожителю более ло-

яльно, они не раз вместе распивали бутылку-другую. То, что будущий зять пьет ежедневно, почему-то не смущало ни мать, ни отца Даши, их волновало только то, что он не женится на их дочери.

Когда Даша забеременела, ее сожитель был категорически против ребенка и настаивал на аборте. Но Даше очень хотелось замуж, и она решила оставить ребенка, надеясь, что он на ней женится. Как и ее родителей, Дашу тоже не волновало, что отец будущего ребенка алкоголик.

После нескольких бурных объяснений сожитель не пришел ночевать. Его не было несколько дней, он даже не забрал те немногие вещи, с которыми переехал к Даше. Даша ■ это время была простужена ■ лежала дома.

Когда она вышла на работу, то выяснила, что ее сожитель подал заявление об уходе и даже не стал отрабатывать положенные две недели. Даша караулила его, оставаясь в поликлинике после своей смены, надеясь поговорить, когда он придет за своими документами, но он умудрился получить их, когда она разносила медицинские карты по кабинетам врачей.

Больше она его не видела. Мать настояла, чтобы Даша сделала аборт. С тех пор Даша жила с родителями.

Будучи дважды отвергнутой своими «любовниками», Даша часто задумывалась над своей горькой судьбой. Почти все ее одноклассницы были уже замужем, растили детей, а у нее не было ни мужа, ни ребенка, ни поклонника.

Мать вздыхала, периодически советовала дочери пойти куда-нибудь развлечься, но Даша не представляла, куда ей идти искать спутника жизни.

Однажды мать привела в дом одного вдовца, который после смерти жены остался с двумя детьми. Он был небольшого роста, с большой лысиной, аккуратно прикрытой редкой прядью, почти вдвое старше Даши, суетливо перебирал руками и смотрел на нее масляными глазами. Даша с трудом досидела вечер за столом напротив «жениха», а потом сказала матери, что не зачем ее «сватать» за «плешивых» и «плюгавых», лучше уж она вообще не выйдет замуж, чем станет женой такого мужчины.

Когда Даше было 28 лет, на работе предложили путевку в дом отдыха. Дело было весной, все хотели иметь отпуск в летнее время, и других желающих не было. Даше было все равно, когда брать отпуск, и она согласилась.

В доме отдыха отдыхающих было немного, в основном супружеские пары и несколько одиноких мужчин. Из одиноких женщин была одна Даша. За ней стали ухаживать сразу трое отдыхающих, и впервые Даша расцвела. Она кокетничала с каждым, гуляла то с одним, то с другим, вечером танцевала с ними по очереди. Наконец она остановила свой выбор на том, кто ей был больше всего симпатичен, и стала все время проводить только с ним. Другие ее поклонники шутливо пикировались с избранником Даши, грозились «отбить», и эта игра Даше очень нравилась.

В конце концов она оказалась вечером ■ номере своего поклонника. Они пили вино, ее поклонник был лет на 15 старше Даши ■ очень галантно за ней ухаживал. Он рассказывал ей, что он — «творческая личность» и «беспокойная душа», которую никто не ценит и не понимает. Его жена якобы женщина ограниченная и «приземленная», не способная понять его метафизический, и у них давно нет никакой близости, ни эмоциональной, ни физической. Только такая «тонко чувствующая» и романтическая натура, как Даша, способна понять «душу художника». Даша млела от счастья и всему верила.

Он очень долго ее раздевал ■ целовал, сделав из этого целый спектакль,

и Даша, против обыкновения, даже не стеснялась своего обнаженного тела. Она даже не обратила внимания, что у него нет эрекции. Она настолько упивалась его ласками, что сам по себе половой акт ее не интересовал. Она позволяла ему все ласки ■ когда испытала оргазм, то от счастья почти онемела и лежала в полной прострации.

Половой акт любовник даже не смог осуществить, но Даша об этом и не помышляла. Она была счастлива ■ безмерно благодарна ему, решив, что отныне и навеки будет принадлежать только ему. Поздно ночью она ушла в свой номер, но всю ночь не могла уснуть.

Утром Даша пришла в столовую на завтрак сияющая. Ее любовник снисходительно улыбался и смотрел на своих соперников с видом превосходства. У Даши не было слов, чтобы сказать, как она его любит, ей нравилось в нем все.

Остаток отпуска они провели вместе, но интимная близость за все время у них была всего несколько раз. Он ее ласкал, ■ Даша испытывала оргазм, но ни разу ее любовник не смог совершить с нею половой акт, так как у него не было эрекции.

Однажды он с явным раздражением сказал Даше, что она могла бы ему и помочь. Но Даша не знала, что она должна делать, и расплакалась, так как впервые он говорил с ней таким тоном. Но он снова стал ласков, сказал, что она еще «неопытная глупышка», и Даша успокоилась.

Они вернулись в Москву вместе, обменялись телефонами, любовник обещал, что они непременно будут встречаться, и Даша вернулась домой счастливая.

Но он не звонил неделю, хотя Даша все свободное время после работы не отходила от телефона, боясь пропустить его звонок. Не выдержав неизвестности, Даша решила позвонить ему сама. Ей ответила женщина, что мужа нет дома, и растерянная Даша повесила трубку. Она ждала еще неделю, потом позвонила снова. На этот раз трубку взял ее любовник, но он что-то мямлил, называл ее «Викторией Павловной», и Даша поняла, что его жена слышит его. Он обещал перезвонить сам ■ повесил трубку. Через некоторое время он ей все же позвонил, ■ они договорились о встрече.

Они сидели в кафе, любовник рассказывал, как он занят, у него много работы и совершенно нет времени. Как только он освободится, он сам ей позвонит, а пока просил не звонить ему домой, так как жена и так устроила ему сцену ревности — якобы ей позвонил кто-то из персонала дома отдыха и рассказал о романе ее мужа с Дашей. Скорее всего, он это сам придумал, но Даша поверила.

Она ждала месяц, но он не звонил. Не выдержав, Даша попросила своего отца позвонить ему и если к телефону подойдет его жена, то попросить позвать мужа. Но оказалось, что он уехал в командировку. Отец Даши не догадался спросить, на какой срок он уехал, и Даша опять ждала.

Она искренне верила, что ее любовник действительно занят и даже не подозревала, что он попросту избегает ее. Наивная и неопытная, она понятия не имела о том, что так называемые «курортные романы» редко имеют продолжение после окончания срока путевки.

Когда она все же дождалась его возвращения и дозвонилась ему, он в довольно резкой форме сказал, что все было хорошо и они прекрасно провели время, но никакого продолжения романа не будет, то, что было хорошо на отдыхе, невозможно в обыденной жизни, и просил ее больше его не беспокоить.

Даша выпила первое, что подвернулось ей под руку, — средство от тара-

канов, которое содержало дихлофос, ■ ее госпитализировали в центр по лечению острых отравлений НИИ им. Склифосовского. Врачам с трудом удалось ее спасти.

Печальный случай, но Даша еще молода, ■ есть надежда, что рано или поздно эта искренняя и способная на глубокое чувство девушка встретит хорошего и доброго человека, который ее оценит.

У Даши есть некоторая задержка психосексуального развития, очевидно, связанная с тем, что в подростковом возрасте она не смогла реализовать свою платоническую влюбленность ■ никто из сверстников за ней не ухаживал. Поэтому она даже в 28 лет осталась восторженной и романтически настроенной особой.

Но даже эта драматическая ситуация имеет положительную сторону. По крайней мере, ее вероломному любовнику удалось разбудить ее чувственность, и Даша познала, что такое наслаждение. Если ее следующий сексуальный партнер не окажется таким же сексуальным эгоистом и пьяницей, как ее сожитель, то она сможет стать счастливой и будет хорошей, верной женой и чувственной сексуальной партнершей.

Но, к сожалению, дети часто повторяют жизненный путь своих родителей. Отец Даши пьет, а ее мать и сама Даша терпимо относятся к пьянству, так что не исключено, что ■ Даша повторит путь своей матери и станет женой какого-нибудь пьяницы, за которого выйдет замуж от отчаяния и одиночества, а из-за своей безропотности ■ всепрощения она не сможет бороться с пьянством мужа и пополнит ряды несчастных жен алкоголиков и будет рожать от него неполноценных детей.

Клинический пример

Вера Л., 29 лет, образование незаконченное среднее, замужем второй раз, детей нет.

Первый половой акт в 16 лет. Однажды брат Веры пришел домой вместе с приятелем, оба были сильно навеселе, выпили еще и дома, и брат Веры уснул, а его приятель стал к ней приставать. Вера вначале сопротивлялась, но боялась разбудить брата, который не раз ее бил, и поэтому быстро сдалась. Приятель брата овладел ею на полу в кухне, грубо и бесцеремонно, потом ушел, а Вера плакала от унижения. Но она никому ничего не рассказывала.

В школе у нее не было поклонника, и, когда приятель ее брата как-то зашел к ним и предложил ей сходить на дискотеку, она согласилась, так как ни разу не бывала на танцах, а ей очень хотелось.

Они стали изредка встречаться. На свидания он приходил всегда слегка или сильно навеселе, мог затащить Веру в ближайший подъезд и там быстро совершал с нею половой акт. Или заставлял Веру делать фелляцию. Ей все это не нравилось, но другого кавалера у нее не было, и она мирилась с его бесцеремонностью, грубостью и пьянством.

Через год Вера забеременела, и они поженились. Вера бросила школу, пошла работать на фабрику женского белья. Ребенок родился мертворожденным. Муж продолжал пьянствовать, иногда бил Веру, требовал, чтобы она давала ему денег на выпивку. Вера терпела три года, потом они развелись.

Второй раз вышла замуж за мастера цеха, где работала швеей. Он тоже был разведен, от первого брака у него было двое детей, и на выходные он

часто уходил ■ прежнюю семью. Вера пыталась с ним скандалить по этому поводу, но у него был тяжелый нрав, он мог грубо обругать жену и даже ударить.

Их сексуальные отношения были ничем не лучше, чем с первым мужем Веры. Второй ее муж тоже выпивал и совершал половой акт только в состоянии опьянения. В трезвом состоянии у него не было ни желания, ни эрекции.

Жили они как чужие, почти не разговаривали, лишь перекидывались самыми простейшими фразами на бытовые темы, говорить им было не о чем. Всю домашнюю работу делала Вера. Муж отдавал ей небольшую часть зарплаты на ведение хозяйства, а остальное пропивал. Он часто приходил домой пьяный или после ужина выходил во двор и пил с соседями.

Вера хотела ребенка, надеясь, что это скрасит ее жизнь, но беременность не наступала. У нее был хронический аднексит, спайки в области придатков, она некоторое время лечилась по поводу вторичного бесплодия, но безуспешно.

После 5 лет супружеской жизни Вера стала изменять мужу. В ее любовниках перебивали почти все мужчины с ее работы, некоторые из ее соседей, случайные мужчины, с которыми она знакомилась в транспорте или на улице. Муж несколько раз заставлял ее дома с любовниками и жестоко избивал. Но Вера пыталась за себя постоять, могла, например, швырнуть в него тяжелым предметом, а однажды ножницами нанесла ему несколько ударов в область плеча. Так они и жили — то дрались, то молчали и не замечали друг друга.

Иногда муж оставался на несколько дней в прежней семье, и Вера тут же приглашала к себе очередного любовника. Но все ее любовники были в основном такими же примитивными, как ■ ее муж. Выпить и кое-как совершить половой акт — в этом и заключались их «романы».

Вера никогда не испытывала с ними оргазма и сама не может объяснить, для чего изменяла мужу, раз это не приносило ей никакого удовлетворения.

Однажды к ним на практику пришла группа студентов текстильного института, среди них было всего двое юношей, остальные девушки. Один из молодых людей был очень симпатичным, вежливым, всех называл на «вы» и по имени и отчеству. Вере он очень понравился, она стала с ним кокетничать, на работу стала нарядно одеваться и причесываться. Когда он приходил, она все время вертелась около него, и в конце концов он обратил на нее внимание.

Они несколько раз встречались, ходили танцевать, и хотя Вера была старше его, но она неплохо выглядела, и разница в возрасте была не очень заметной. Он рассказал ей, что два года встречался со своей сокурсницей, но она изменяла ему со всеми его друзьями, и хотя он был ею увлечен, все же нашел в себе силы с нею расстаться, и до сих пор страдает, встречая ее на лекциях.

Вера утешала его и завидовала его прежней возлюбленной. Ее никто никогда не любил, а за измены муж ее оскорблял и бил, и ни один мужчина из-за нее не страдал. В ее отношении к нему было почти материнское чувство, она его жалела, а он нуждался в заботе ■ ласке женщины и постепенно привязался к Вере, хотя вначале и не был в нее влюблен.

Это был человек совершенно иного круга, он даже говорил не так, как привыкла выражаться Вера, и она немного робела перед ним, боясь совершить оплошность и разочаровать его. Она стала следить за своей речью,

стараясь не произносить жаргонных слов, больше молчала и слушала его, так как ей самой не о чем было ему рассказать. О своем муже она старалась не говорить, сознавая, что он не поймет их странных отношений, а она хотела произвести хорошее впечатление.

Такое отношение к мужчине было необычным для нее. С прежними ее любовниками все было гораздо примитивнее, без каких-либо ухаживаний, прогулок и долгих бесед. Это был первый мужчина, которого она уважала и чувствовала его превосходство, и Вера старалась удержать его всеми силами.

Денег у него было немного, так как он получал только стипендию и жил с родителями, поэтому за все платила Вера. Она покупала ему разные мелочи, его любимые сигареты и красивые зажигалки, рубашки, галстуки и парфюмерию, советуясь с продавцами и стараясь выбрать все только самого хорошего качества.

Она изменила прическу ■ макияж, каждую неделю ходила в парикмахерскую, купила несколько красивых платьев ■ очень похорошела.

Она не приглашала его к себе домой, боясь, что их может застать ее муж ■ ее поклонник будет шокирован его реакцией.

Хотя денег у него было мало, но каждый раз, получив стипендию, он дарил Вере цветы, флакончик духов или косметику, и Вера впервые в жизни ощутила себя счастливой женщиной.

Он ее обнимал ■ целовал, шептал ласковые слова, Вера таяла от его ласк, но интимной близости даже немного побаивалась, так как понимала, что, несмотря на пару десятков любовников, у нее нет никакого сексуального опыта, и боялась его разочаровать. Он ее очень хотел, но встретиться им было негде, они все время были на людях.

Однажды ее поклонник, немного смущаясь, сказал, что старшая сестра оставила ему ключ от своей квартиры, так как уехала с семьей в отпуск, ■ они могут там встречаться.

Ее приятель совершенно не пил, поэтому Вера не решилась настаивать на покупке спиртного, хотя со всеми прежними любовниками перед свиданием неизменно выпивала.

Когда они пришли на квартиру ■ его сестре, оба чувствовали себя немного неловко, но их смущение быстро прошло. Вера впервые в жизни не боялась, что сейчас придет ее муж и начнет с ней скандалить и драться. Она полностью расслабилась, а ее любовник был очень нежен. Вначале у него была слабая эрекция, он волновался, но не спешил совершать половой акт и ласкал Веру.

Он так долго и нежно ее ласкал, что она была очень возбуждена и впервые в жизни сама хотела близости. Но чувствуя его слабую эрекцию, она сдерживалась и сама отвечала на его ласки.

Чтобы помочь ему достичь эрекции, Вера провела фелляцию. Раньше фелляцию заставлял делать ее первый муж, а позже она никогда не делала этого с другими мужчинами — муж принуждал ее против ее желания, и у нее осталось ощущение унижения. Она любила мужчину впервые и ласкала любимого с необыкновенной нежностью, и оргазм у него был очень сильный.

Потом благодарный любовник тоже ласкал Веру, и хотя опыта куннилингуса у него не было, но она испытала оргазм. Они провели вместе весь вечер и всю ночь, ■ у них было еще два полноценных половых сношения. У любовника Веры была хорошая эрекция, оба уже не стеснялись ласкать друг друга, и у Веры было еще два оргазма.

Это были выходные дни, когда муж Веры, по обыкновению, был ■ прежней семье, и она осталась еще на один день. А ночью в воскресенье она решила расстаться с мужем. Любовник обрадовался и предложил ей жить вместе. Вера сразу согласилась.

В течение недели Вера незаметно от мужа переносила свои вещи в квартиру сестры своего любовника и проводила с ним все вечера. Мужа Веры несколько дней не было дома, а когда он явился пьяный, Вера не решилась ■казать ему о разводе. На следующий день она сама подала заявление о разводе, но нужно было заявление ■ от мужа, и вечером она ему об этом сообщила. Он снова был пьян, орал и обзывал Веру грязными словами, а потом избил ее.

С сотрясением мозга Веру госпитализировали в больницу. Через месяц она поправилась ■ потребовала от мужа согласия на развод в обмен на обещание, что не будет подавать на него заявление по факту избиения. В больнице ее постоянно навещал ее любовник, и в день выписки они уехали вместе.

Клинический пример

Наташа 3., 30 лет, образование незаконченное среднее, разведена, детей нет.

Вышла замуж в 18 лет «назло» матери, которая была властной женщиной, скорой на расправу и, рассердившись, обзывала дочь «шлюхой» ■ «распутницей».

Наташа действительно не отличалась примерным поведением — прогуливала уроки в школе, убегая с мальчиками в кино, все время проводила на улице, рано начала курить и выпивать, половой жизнью жила с 12 лет, ■ 18 годам сделала два аборта, болела гонореей.

По характеру несдержанная, вспыльчивая, агрессивная. Всегда ярко одевалась, красила волосы в огненно-рыжий цвет, у нее была короткая прическа из неровных прядей, которые торчали вверх «дыбом» — она их фиксировала лаком, и ей самой такая прическа «под панка» очень нравилась, на нее все обращали внимание. Хотя взрослые с неодобрением качали головой, но самой Наташе было на это «наплевать».

За одного из своих сексуальных партнеров Наташа вышла замуж, жила с мужем у его родителей, но уже через год развелась, так как они вместе пили, а потом дрались и скандалили. Свекровь ее ненавидела и тоже оскорбляла, называя «пьянью» и «подзаборной шлюшкой», которая «окрутила» ее сына.

После развода Наташа не захотела вернуться к матери. За все время замужества она ни разу не приходила к матери, та тоже не хотела видеть свою непутевую дочь.

Вместе с подружкой с работы они сняли комнату у одной старушки и ходили вдвоем на дискотеки, в недорогие молодежные кафе или гуляли по оживленным улицам, чтобы познакомиться с молодыми людьми. Обе были ярко одеты и накрашены, ■ ■ ним подходили в основном такие же юнцы с нелепой прической ■ вызывающе одетые.

Они приводили новых знакомых к себе, выпивали, и обеих не смущало, что они занимались сексом все вместе в одной комнате. Старушка, владелица квартиры, ворчала и грозила их ■гнать, но они давали ей больше денег, и она смиралась.

Потом ее подруга вышла замуж за одного из своих приятелей, ■ Наташа снимала комнату одна. Она по-прежнему выпивала и жила половой жизнью с кем придется, с некоторыми мужчинами у нее были отношения по не-

сколько месяцев, с некоторыми расставалась после нескольких свиданий. Оргазма никогда не испытывала.

■ 27 лет познакомилась с 40-летним мужчиной, которой был дважды женат ■ разведен, и вскоре переехала к нему. Он был единственным мужчиной, с которым она испытала оргазм, и Наташа была к нему очень привязана, считала, что любит его.

В первый год их совместной жизни они занимались любовью почти ежедневно, и Наташа удивлялась, насколько он отличается от ее прежних любовников. Она с нетерпением ждала его после работы, как только он входил ■ квартиру, она кидалась к нему с объятиями, ■ иногда они занимались сексом в коридоре или в любом месте, где их настигало желание.

Наташа полностью изменила свой образ жизни и даже внешность. Она научилась стряпать простые блюда, более-менее прилично вела хозяйство, не смотрела на других мужчин и стала примерной женой. Они прожили вместе 3 года, но брак не регистрировали. Наташа хотела выйти за него замуж и даже иметь детей, но он не хотел жениться.

Со временем он все реже искал близости, а когда она в постели сама начинала ласкать его первой, отводил ее руку и говорил, что устал и хочет спать. Но иногда на него нападало прежнее желание ■ он мог совершить половой акт утром, когда они только проснулись, или на кухне, когда она мыла посуду, или в ванной. Наташа была уверена, что он по-прежнему ее любит, и даже перерывы в половой жизни ее не тяготили.

Но однажды сожитель сказал ей, что у него есть другая женщина, с которой он встречался раньше, а теперь восстановил отношения.

У Наташи никогда не было сомнений в его верности, он всегда вовремя возвращался с работы, ■ это известие было для нее неожиданным. ■ гнев она перебила посуду, швыряла вещами в своего любовника, кричала ■ обзывала его. Когда ему это надоело, он собрал в охапку все ее вещи и выбросил их с балкона, а Наташу вытолкнул из своей квартиры. Она еще долго колотила в дверь ногой, требовала, чтобы он открыл дверь, и она «даст ему по морде», но он так и не открыл ей.

Наташа кое-как собрала свои вещи, несколько дней ночевала на вокзале, потом сняла комнату. Но она не успокоилась ■ не простила вероломного любовника, пылая жаждой мести. Ей хотелось отомстить обоим, и она стала обдумывать, как это сделать, а потом выкрала с работы бутылку с кислотой.

Несколько дней Наташа следила за домом бывшего любовника ■ однажды увидела, как он приехал на машине вместе с женщиной. Но она оказалась далеко и не успела добежать до подъезда, они уже вошли в лифт. Она знала, что он ей не откроет, поэтому караулила в подъезде всю ночь, а когда утром ее любовник вышел вместе со своей новой пассией из лифта, выплеснула кислоту ■ лицо соперницы. На одежду любовника кислота тоже попала, но лицо и руки остались без ожогов. На душераздирающий крик обожженной кислотой женщины выбежали соседи, они же вызвали милицию, а бывший любовник крепко держал Наташу, пока не приехала милиция. ■ отделении милиции Наташа упала на пол и пыталась изобразить судорожный припадок. Направлена на стационарную судебно-психиатрическую экспертизу.

Клинический пример

Мария С., 24 года, замужем второй раз, сыну 4 года.

Половая жизнь с 17 лет, с одним из сокурсников. На первом курсе институ-

та студентов послали «на картошку». Большинство студентов быстро разбились на пары. У них была одна свободная комната, ■ которой все оставляли мокрую одежду и обувь. Ключ от комнаты был у командира отряда, и он выдавал его «на часок» всем желающим парочкам. Начальство на такие «развлечения» студентов смотрело «сквозь пальцы», основное требование было — чтобы они не пили, а на все остальное внимания не обращали.

Мария тоже быстро обзавелась другом и периодически уединялась ■ ним в этой комнате. Под окнами ходили и отпускали фривольные шуточки другие сокурсники, в дверь время от времени кто-то колотил ногой ■ кричал, что «пора закружаться» и пришла «вторая смена».

Окно они занавешивали чьей-нибудь курткой, а «любовь» происходила на полу, на сваленных в кучу мокрых куртках и ватниках. В комнате было холодно, и они практически не раздевались. Так что им было не до ласк. За дверью уже кто-то дожидался своей «очереди», и ее партнер спешил. Марии он нравился, секс ей тоже нравился, но оргазма у нее не было.

После возвращения в Москву они продолжали встречаться. Они жили в разных концах города, и сексуальные контакты у них были редко. Как-то любовник Марии сказал, что ему надоело ее провожать и воздерживаться от близости и им надо пожениться. Она с легкостью согласилась.

Они поженились и стали жить у его родителей, так как у тех была трехкомнатная квартира ■ молодой паре предоставили отдельную комнату. Они вместе ходили на занятия и вместе возвращались домой.

Половой жизнью они жили ежедневно, муж Марии пробовал разные позы, а однажды принес отпечатанные на машинке выписки из древнеиндийского трактата, и они пытались опробовать новые позы. Мария научилась фелляции, но муж куннилингус не проводил, а сама Мария не знала, что существуют такие ласки. Он мог совершать по 2–3 половых акта за ночь, иногда будил жену среди ночи, если у него была эрекция. Она всегда с готовностью шла ему навстречу, но оргазма ни разу не испытывала.

Через год Мария забеременела, но во время беременности она себя плохо чувствовала, от любого запаха ее тошнило, что бы она ни съела, ее рвало несколько раз в день. Она даже хотела прервать беременность, так как у нее уже не было сил терпеть постоянную тошноту. Она стала раздражительной, капризной, плаксивой.

Во время ее беременности половой жизнью они не жили. Муж несколько раз пытался настаивать, но Мария нагрубила ему, сказав, что ее «тошнит» от одного его вида, и он очень обиделся. Они несколько дней не разговаривали. Мария обиделась на мужа, что он такой «бесчувственный» и не понимает, как ей плохо, а он обиделся за ее слова. Потом они помирились, но полностью отношения так и не наладились. Но Марии не было дела до обид мужа, у нее были свои проблемы.

Он воздерживался несколько месяцев, а потом стал ей изменять. Его любовницами были в основном девушки с их курса, и подруга Марии обязательно ей об этом сообщала.

Мария ругалась с мужем, а он в ответ говорил, что она сама виновата, он молодой и не может жить без секса, а ей секс безразличен, она холодная и ему сцены ревности, плакала и грозила покончить с собой, но ничего не помогало.

Она очень жалела, что не сделала вовремя аборт, так как дело явно шло к разводу. Муж не раз говорил Марии, что не хочет с ней больше жить, ■ только ее беременность удерживала его, чтобы не выгнать жену.

■ последние месяцы перед родами жизнь Марии стала совершенно невыносимой, муж не приходил домой ночевать, ■ она рыдала. Ее мать настояла, чтобы она ушла от мужа и вернулась к родителям, иначе родит «урода». Но Мария родила в срок здорового мальчика. Она жила с родителями, взяла в институте академический отпуск и ухаживала за ребенком. Развод они не оформляли.

Через год Мария вернулась в институт. Иногда она встречала мужа, который был теперь на курс старше ее, но Мария отворачивалась и делала вид, что его не замечает. Она видела его с разными девушками, ей было больно и обидно, и она не хотела примирения.

Однажды мать рассказала Марии, что ■ ее отсутствие приходил ее муж взглянуть на сына, которого он не видел со дня рождения. Мальчику было уже около двух лет, и муж Марии был поражен, что у него уже такой большой сын. Он спросил разрешения у своей тещи иногда навещать сына, когда Марии нет дома, потому что та не хотела его видеть. Теща не возражала, так как надеялась, что со временем супруги помирятся.

На день рождения сына муж Марии пришел с подарками для ребенка, играл с ним, мальчик его уже хорошо знал и называл «папой». В это время вернулась домой Мария и увидела, что муж катает на себе сына, а мальчик заливается счастливым смехом. Мать Марии увела ее на кухню и сказала, чтобы она не мешала им играть, так как мальчик привязался к отцу, тот тоже его любит, и было бы лучше, если бы Мария простила мужа ■ они снова стали жить вместе. Но Мария еще сердилась на мужа ■ не намерена была мириться с ним. Она не возражала, чтобы он навещал сына, но возвращаться к нему не хотела.

С тех пор муж стал приходить чаще, оставался и в присутствии Марии, они помирились, но Мария соглашалась вернуться к нему, только если он больше никогда не будет ей изменять. Он дал слово, ■ Мария вернулась. Он действительно постарался сдержать свое слово, а возможно, стал более осторожным, во всяком случае, больше о его изменах Мария не слышала.

Они снова стали жить половой жизнью, но во время интимных отношений Мария вспоминала, как он называл ее холодной ■ вялой, и все ее желание пропадало. Муж стал более искусен в ласках, но это еще больше отталкивало Марию, она часто допытывалась, кто его обучил таким ласкам и кого еще он так ласкал. Очень часто во время ласк мужа она отталкивала его и требовала, чтобы он рассказал ей обо всех своих любовницах и их ласках. Все желание у мужа сразу пропадало, он сердился, ■ они всю ночь ссорились. Со временем муж перестал добиваться близости с Марией.

Как-то раз они были на дне рождения одного из общих друзей, где были гости разных возрастов — родители именинника, родственники и друзья родителей, а также сокурсники ее мужа. Когда гости встали из-за стола и пошли танцевать, мать именинника попросила Марию помочь унести грязную посуду. Мария помогала ей, а вернувшись ■ комнату, не обнаружила среди танцующих своего мужа. Она отправилась его разыскивать, но нигде не нашла. Только в туалете кто-то был, так как дверь была заперта изнутри. Мария стала кричать, чтобы муж немедленно выходил, услышала за дверью шепот и хихиканье, ■ через некоторое время оттуда вышли ее муж и одна из его бывших любовниц.

Мария не стала устраивать сцену на людях и, прошипев мужу: «Ну, ты об этом еще пожалеешь!», — пошла ■ комнату искать кандидата, с которым решила изменить мужу. Но почти все гости были парами, и Мария не отважилась «отбить» чужого кавалера.

Лишь один из гостей, невысокий лысоватый мужчина, был один. К нему и устремилась разгневанная Мария. Она пустила в ход все свое обаяние, пригласила его танцевать, прижималась к нему и многообещающе улыбалась. Он был несколько смущен, спросил, где же ее муж, а Мария сказала, что они давно уже не живут вместе, пришли вдвоем, просто чтобы соблюсти внешние приличия, и муж уже ушел. Он действительно давно ушел вместе со своей любовницей. Марии удалось уговорить своего кавалера уйти с вечеринки, и они поехали к нему.

Он жил один, с женой давно развелся. Несмотря на свою заурядную внешность, он оказался интересным и проницательным человеком. Он сказал, что понимает причины поведения Марии. Она сразу привлекла его внимание, и он имел возможность наблюдать их отношения с мужем. Если она намерена таким образом отомстить мужу, то лучше не стоит этого делать, так как ей потом самой будет противно, а он бы хотел, чтобы их отношения имели продолжение, потому что Мария ему нравится.

Она расплакалась, так как на самом деле она решила отомстить мужу сгоряча, а предстоящая близость с совершенно незнакомым мужчиной ее пугала. Она рассказала все об изменах мужа и своей неудачной семейной жизни, он ее утешал, она плакала у него на плече и как-то почти незаметно для нее самой она оказалась в его объятиях и уже не противилась, когда он стал ее раздевать.

Он ее целовал и гладил, но не торопился с половым актом, хотя у него была хорошая эрекция. Так они провели всю ночь, но не были близки. Марию это немного удивило, и утром она его об этом спросила. Он ответил, что было бы неблагородно с его стороны воспользоваться ее состоянием, он лишь хотел ее утешить и успокоить, а когда она сама захочет, тогда они и будут близки. Он не намерен торопить события, поскольку для него духовная близость с женщиной важнее физической.

Для Марии это было нечто новое в отношениях мужчины и женщины, так как для мужа интимная близость всегда стояла на первом месте, и именно ее отказы были причиной их размолвок. Но она не испытывала влечения, а беседовать с ним ей нравилось, он ее понимал и сочувствовал ей. Ей не хотелось уходить, и она прямо об этом сказала. Он улыбнулся и сказал, что рад, Мария начала «оттаивать» и она может оставаться у него сколько захочет.

Мария позвонила свекрови и сказала, что не придет. Свекровь отругала ее за то, что она бросила ребенка, и она почувствовала вину из-за того, что почти забыла о сыне. Она опять расплакалась, так как у нее было безвыходное положение. Он опять ее утешал, а потом предложил перебраться к нему вместе с ребенком. Он любит маленьких детей, и если Мария не возражает, то он готов помогать ей с ребенком. Такое благородство человека, который даже не был ее любовником, ее потрясло, но она не решилась взять сына в незнакомую квартиру, а договорилась с матерью, что отвезет сына к ней.

Они вместе забрали ребенка и отвезли к матери Марии. Мужа Марии дома не было. Они пообедали в ресторане, гуляли по набережной Москвы-реки, и Мария полностью успокоилась. С мужем она твердо решила расстаться, и его очередная измена ее уже не волновала. Сын был пристроен, и она могла распоряжаться собой, как хотела.

Ей было очень интересно с новым знакомым, он был архитектором, хорошо знал старую Москву, водил ее по переулкам, мимо которых она не раз проезжала или проходила, не замечая красивых зданий, рассказывал их

историю. Мария уже не обращала внимания, что он ниже ее ростом и значительно старше. Он много знал, а когда говорил с увлечением, совершенно преображался.

Вечером они стали близки, но в постели Мария вела себя скованно. Он ей нравился, но она не была влюблена, и это было заметно по ее поведению. Ее любовник оказался деликатным и чутким человеком, который хорошо понимал ее состояние. Он сказал, что, если Мария не хочет больше интимных отношений, он не будет настаивать. Она еще совсем неопытная, не знает своего тела, стесняется его, со временем, если она захочет, они будут вместе проходить науку любви.

Некоторое время у них не было интимных отношений. Каждый вечер они куда-нибудь ходили, Марии с ним было интересно. Ночью он ее ласкал, но от полового акта воздерживался.

Однажды ночью Мария проснулась, увидев эротический сон. Ей и раньше снились такие сны, и она испытывала во сне необычайную легкость и приятные ощущения во всем теле. Она была непривычно возбуждена и стала ласкать спящего любовника. Он еще не окончательно проснулся, а у него уже была эрекция. Впервые Мария не ощущала скованности и не стыдилась своей наготы. Ее как будто подменили. Ей были приятны его ласки, и она сама его ласкала. Ей хотелось немедленной близости, но он не стал торопиться и так распалил ее ласками, что она сама требовала соединения. Во время полового акта она ощущала приближающийся оргазм, но эякуляция у ее любовника наступила чуть раньше, чем Мария достигла оргазма. Но его это не смутило, и он все же довел Марию до оргазма с помощью куннилингуса. Счастливая Мария уснула в его объятиях. Утром они снова занимались любовью, он снова ее долго ласкал, и на этот раз оргазм при половом акте у них был почти одновременно.

Мария развелась с мужем и вышла замуж за своего любовника. Сын живет вместе с ними. Ее ничуть не смущает внешность мужа, хотя незнакомые люди принимают ее мужа за отца. Она говорит, что никогда не променяет своего «старенького, но любименького» мужа ни на одного молодого, так как молодые не умеют любить.

Отсутствие интереса к сексу может быть у женщин с трансформацией поло-ролевого поведения из-за неправильного воспитания в детстве.

Клинический пример

Валентина Н., 45 лет, образование высшее, разведена, детей нет. Родилась в провинции, в малообеспеченной семье, младшей из трех детей. У нее еще два брата. Отец погиб в автокатастрофе.

Мать — волевая, решительная, жесткая женщина, держала и сыновей, и дочь в «ежовых рукавицах». Была с Валентиной суровой, часто наказывала ее ремнем, никогда не ласкала, не целовала и не хвалила, а только ругала. Говорила, что она должна сама пробиваться ■ жизни и рассчитывать только на себя. Когда 5-летняя Валентина пришла домой, плача, что ее обидели дворовые мальчишки, мать ее сурово отчитала и выпроводила из дома, чтобы дочь сама поквиталась с обидчиками.

Гулять во дворе Валентине разрешалось только в сопровождении старших братьев или хотя бы одного из них. Поэтому с детства росла среди мальчиков. Со временем научилась давать сдачи ■ драться с ребятами, дрались даже со своими братьями. Мать никогда не принимала ее сторону, не

защищала, даже если братья ее сильно били. «Не научишься сама за себя постоять — будешь всю жизнь размазней», — учила она Валентину. Братья тоже не защищали ее в дворовых «разборках» с мальчишками.

Валентина с детства считала себя некрасивой, с ребятами поддерживала лишь дружеские отношения «на равных», они считали ее своей, ■ никто не пытался за ней ухаживать, никто ■ нее не влюблялся.

Она никогда не любила красиво одеваться, терпеть не могла юбки, но в школе не позволяли ходить ■ брюках, поэтому с отвращением носила школьное платье, а во дворе предпочитала бегать в старых брюках своих братьев. Не потому, что хотела походить на мальчика, просто в брюках удобнее было лазить по деревьям и заборам и играть в мальчишеские игры.

В школе училась на одни «пятерки», закончила школу с золотой медалью. После окончания школы мать настаивала, чтобы Валентина пошла работать, но она хотела поступить во ВГИК. Мать ее жестоко высмеяла, сказав, что с ее внешностью только «свинарок играть», но Валентина не слушала ее возражений, уехала в Москву и поступила во ВГИК, но не на актерское, а на режиссерское отделение.

Свое решение объясняет тем, что с детства единственным ее увлечением было кино. У нее не было ни кукол, ни других игрушек, но полюбившийся кинофильм она могла смотреть десятки раз.

Несмотря на критическое отношение к своей внешности, она мечтала о карьере актрисы, но, обладая трезвым умом уже в 18 лет, она понимала, что это невозможно. Однако от своей мечты отказаться не хотела, поэтому решила реализовать себя в ином качестве, все же вращаясь в мире кино.

Оказалось, что у нее нет режиссерского таланта. Она была слишком прагматичной и рациональной, начисто лишенной творческих и новаторских идей.

Но у нее были артистические способности. Если бы она выступала на эстраде в жанре пародии и юмора, она могла бы добиться известности. Валентина обладала чувством юмора и могла копировать кого угодно, рассказывала смешные случаи из своей жизни и жизни других людей, и все окружающие покатывались со смеху.

Институт она закончила, но режиссером ей стать не удалось — у нее не было ни связей, ни таланта режиссера. Она работала на малоинтересных второстепенных должностях, но это не устраивало ее деятельную натуру.

У нее были хорошие организаторские способности, еще со студенческих лет она активно занималась общественной работой, во всех начинаниях была первой, любила чего-то добиваться и «пробивать».

Ей предложили работать директором фильма, и она с радостью согласилась. Это было как раз то, что ей нужно. Валентина добывала реквизит, различное техническое оснащение, режиссер всегда посылал ее, когда надо было «выбить» у начальства дополнительное финансирование картины. Ее обязанности и права были очень широки — она была основным «снабженцем» и добытчиком всего, что нужно для фильма, а кроме того, командовала бригадой рабочих, грузчиков, шоферов, декораторов и даже покрикивала на художников-декораторов и костюмеров, хотя это не входило в ее полномочия.

Командовать она очень любила, и часто режиссеры передавали ей многие свои полномочия, связанные с улаживанием конфликтов с персоналом и актерами, набор технических и даже творческих сотрудников.

Но, как она сама шутила, самой главной ее обязанностью было постав-

лять режиссерам молоденьких свежих любовниц ■ избавляться от прежних, которые уже им надоели, — «подтаскивать» ■ «оттаскивать» — так называла свою основную задачу Валентина. И она со всем успешно справлялась.

Ее все любили, называли «своим парнем», но никто не видел в ней женщину. Она очень высокая, сильная, ширококостная, с громким «командирским» голосом. Как она сама говорит, без «мата» своей речи не представляется. Она могла на равных материться с грузчиком, если была сердита, но могла «послать» ■ своего непосредственного начальника. Но обычно на нее никто не сердился, да ■ она сама не обижалась, если мужчины ее «посылали» трехэтажным матом. Это был нормальный, по ее мнению, стереотип поведения, она к нему привыкла с раннего детства, общаясь с братьями, друзьями, да ■ мать ее не отличалась сдержанностью и правильностью речи.

Она носила очень короткую стрижку, волосы ее были прямыми ■ непокорными, и, когда она снимала головной убор, они торчали неровными вихрами, что не делало ее более привлекательной. Она даже не носила с собой щетку для волос, приглаживая их ладонью, как делают некоторые мужчины. За кожей и своей внешностью она не следила, мотивируя тем, что ей приходится вставать в 5—6 часов утра и ей некогда «наводить красоту», поэтому косметикой она не пользовалась.

Весь день она моталась на машине, часто бывала в командировках, спала где придется, часто в машине, если не было другого места, поэтому предпочитала одежду, которая не мнется и не пачкается. Духами она тоже не пользовалась, говоря, что смесь духов и бензина — не самый подходящий аромат.

Хотя ее сексуальная жизнь началась рано — в 14 лет, в компании дворовых ребят, но и тогда, и позже к сексу Валентина была равнодушна. Да и желающих поухаживать за ней не находилось.

В кулуарах «киношников» рассказывали, как однажды во время съемок на натуре к спящей в машине Валентине полез один из сильно подвыпивших коллег, который поспорил с приятелями, что «приручит» ее, но ему так от нее досталось, что он стал всеобщим посмешищем. В другой раз кто-то по ошибке ночью влез в ее гостиничный номер через смежную лоджию. Валентина не долго думая схватила его за шиворот и вышвырнула в коридор. Больше охотников добиваться ее благосклонности не нашлось.

Но тем не менее она дважды была замужем. Оба мужа — подчиняемые, «послушные», никогда не перечили решительной и властной Валентине. От интимной близости она категорически отказывалась. Сама она своих мужей презирала, обоих называла «овцами», говоря им в лицо, что они даже не заслужили, чтобы их называли «баранами», рассердившись, кричала: «Ну какой из тебя мужик! Я и то больше мужик, чем ты!» С обоими она прожила не более года и выгнала.

Больше мужчин в ее жизни не было, но это ее не тяготит. Живет одна. Обратилась за консультацией в связи с климактерическими нарушениями. Климакс начался у нее в 38 лет. Сексуальная сторона ее совершенно не волновала, но она стала очень раздражительной, вспыльчивой, быстро уставала, а это мешало ее работе.

Несмотря на то что сама она считала себя «уродиной» и «ошибкой природы», на самом деле это совершенно не соответствует действительности. Когда она рассказывает смешные истории и сама заразительно хохочет, она становится очень симпатичной, у нее даже появляются ямочки на щеках.

Она очень остроумна, с живым умом, оптимистка и хохотушка. Сама говорит, что ее все считают «душой компании», без нее не обходится ни одна вечеринка, она вечный балагур и шутница, обожает всяческие розыгрыши.

Любит мужские компании, среди мужчин чувствует себя «как рыба в воде», «глушит водку стаканами» наравне с мужчинами. Выпить любит, но пьет только в компании. Тяги к спиртному нет, без спиртного спокойно может обходиться месяцами. «Выпить и поохмить» — это ее любимое развлечение.

Со временем мне удалось переубедить ее, что она зря вбила себе в голову мнение о своей внешней непривлекательности. Она очень обаятельна, хотя все ее поведение нарочито мужеподобное, а в пренебрежении своей внешностью есть даже некоторая бравада.

«Эх, где вы были раньше, доктор, когда я была помоложе, — сказала она мне как-то, — теперь уж я старуха, кто на меня позарится. Ни ребенка не родила, ни пожила, как человек».

Со временем она стала мягче. Как-то пришла на консультацию, подкрасив губы и с новой прической — мелким перманентом. Мелкие кудряшки к ее крупному обветренному лицу совершенно не шли; но тем не менее я сделала ей комплимент. Обнадеживало, что, по крайней мере, она стала уделять внимание своей внешности и у нее появилось стремление стать привлекательной. Она просто расцвела от похвалы, сказав: «А вы знаете, мне никогда никто не говорил комплиментов. Хвалили за работу, а то, что я женщина, никто и не замечал. Мать ■ братья мне говорили, что я уродина, а я в это поверила и вела себя как уродина. А мужикам на работе было все равно, уродина я или нет, лишь бы все было в порядке с работой».

Когда у нее прошли психические нарушения, связанные с климаксом, я долго не видела ее. А спустя какое-то время она привела показать мне своего жениха — вполне симпатичного мужчину-вдовца, который был старше ее на 12 лет и на полголовы ниже. Конечно, она не смогла полностью избавиться от своих комплексов и стереотипа в выборе спутника жизни. Но он смотрел на нее с таким обожанием, называл «котиком» (при ее росте 175 см и весе 95 кг), а ей это явно нравилось.

Она была одета не как обычно, в полинялые джинсы и джемпер, а в красивый строгий костюм деловой женщины — темно-синий в легкую белую полоску, с белой блузкой и даже кулоном на шее, и ее крупная фигура выглядела очень впечатляюще. Мелких кудряшек у нее уже не было, волосы были подкрашены в платиновый цвет и лежали легкими волнами, она явно только что уложила их феном или побывала в парикмахерской. От легких теней на веках глаза казались пронзительно голубыми. У нее уже не было загара кирпичного цвета, она была слегка припудрена, но вся косметика в меру, и выглядела просто замечательно, о чем я ей тут же сказала. А ее жених сказал, что считает Валентину просто красавицей, и надо было видеть, как ей нравились все комплименты. Хотя она и выглядела на свои 45 лет, но это была уже другая женщина. Она была счастлива, и это было сразу видно.

У жениха Валентины было двое детей и трое внуков, и Валентина, у которой в связи с возрастом и ранним климаксом уже не было шансов самой стать матерью, очень радовалась возможности возиться с маленькими детьми. Она знала всех по именам, со всеми уже познакомилась и подружилась и с удовольствием оставалась с внуками, отпуская молодых развлечься. Она легко произносила «наши внучата», и чувствовалось, что она успела к ним

привязаться ■ рада такому большому семейству, о котором ей придется заботиться, и она с радостью реализует в этом свою потребность материнства. К тому же ее жених не произвел впечатления робкого и подчиняемого мужчины, которых презирала Валентина, а сама она частично избавилась от своих «мужицких» замашек, так что была надежда, что семейная жизнь сложится у этой пары неплохо.

В этом примере мы видим динамику формирования половой холодности женщины. Причиной этого явилось неправильное воспитание в детстве. Здесь не идет речь о нарушении половой дифференцировки мозга, которая часто приводит к нарушению половой роли. Обычно такие нарушения проявляются до 3—4 лет, а мы видим, что 5-летняя Валентина вела себя как девочка, стремясь искать защиты у матери, когда ее обидели.

Она и сама говорит, что никогда не ощущала себя мужчиной и не хотела играть мужскую роль, как это бывает при грубом нарушении половой дифференцировки мозга и выражается в транссексуализме (ощущении принадлежности к противоположному полу) и трансвестизме (стремлении носить одежду противоположного пола и играть его социально-психологическую роль).

Валентина всегда ощущала себя женщиной, но суровое воспитание матери ■ отрицательное влияние братьев ■ сверстников мужского пола выработали у нее мужской стереотип поведения. Из-за этого задержалось ее психосексуальное развитие на этапе, когда девочка-подросток должна приобретать правильные навыки общения с противоположным полом, влюбляться и отвечать на ухаживания мальчиков. Этот важный этап был пропущен.

Из-за отсутствия внимания противоположного пола и комплекса неполноценности — убежденности ■ своей внешней непривлекательности — не сформировалась и следующая стадия либидо (полового влечения) — эротическая. Соответственно либидо не развилось до своей завершающей, сексуальной стадии, поэтому у нее не было сексуального влечения к мужчинам.

Если бы она обратилась к сексотерапевту раньше, ей можно было бы помочь, пройдя вместе с нею все пропущенные стадии психосексуального развития и изменив неправильный стереотип поведения.

Но все же положительные сдвиги произошли. Есть надежда, что, если ее муж еще potentен, ситуация может измениться к лучшему. Но об их сексуальной жизни в присутствии жениха нам поговорить не удалось, а больше она на прием не приходила, и это тоже обнадеживающий факт — если человек больше не нуждается в психиатре, значит, прогноз благоприятен.

Женщины, которым родители в детстве не говорят хороших, добрых, ободряющих слов, а только ругают их ■ попрекают, растят как «золушек», держат «в черном теле», а тем более унижают и оскорбляют, — обычно приобретают стойкий комплекс неполноценности на всю жизнь. Они недооценивают себя, не уверены в себе, стесняются, робки и застенчивы, не умеют нравиться и избегают сверстников, а впоследствии, став взрослыми, — и мужчин. Они замыкаются в себе, как улитка в раковине, болезненно ранимы и, чтобы не подвергаться еще большим унижениям, стараются свести к минимуму общение с противоположным полом. Им очень трудно в жизни, особенно если такое неправильное, жестокое воспитание сочетается с особенностями характера самой девочки, если она нерешительная и стеснительная с детства.

Только сильные по характеру девочки, которые способны противостоять такому отношению родителей, могут преодолеть свои комплексы, если пол-

ностью избавятся от опеки родителей, ■ чем раньше, тем лучше. Но обычно у них нет такой возможности, пока они не достигнут совершеннолетия и не смогут жить самостоятельно.

Если же они продолжают жить с такими деспотичными ■ жестокими родителями (а такое отношение к своему ребенку — это элемент психологического садизма: стремление унижить, причинить моральную боль, моральная жестокость), то это тоже может привести к задержке психосексуального развития, а затем — к половой холодности.

В будущем, если спутником жизни станет умный, деликатный и добрый мужчина, который сумеет внушить такой женщине, что она привлекательна, она может избавиться от своих комплексов, если она обладает сильным характером. Если нет — комплекс неполноценности останется.

Сексуальное развитие такой женщины во многом зависит от сексуального партнера — если он будет терпелив и нежен, то он может «разбудить» ее чувственность. Но, к сожалению, настоящих мужчин, владеющих культурой секса, очень мало, так что шансов встретить сексуального эгоиста или сексуально бескультурного человека гораздо больше.

Многие девушки, стремясь избавиться от влияния жестоких родителей, рано выходят замуж. Их дальнейшее сексуальное развитие тоже зависит от мужа. Если он будет вести себя с ней в постели как животное, требуя исполнения «супружеского долга», жестоко оскорбляя этим женщину, то она будет сексуально холодна.

Во всех этих случаях формирование либидо может не завершиться, и у женщины не будет сексуального влечения, к сексу она будет, как минимум, равнодушна, а если первый мужчина окажется грубым и неделикатным, — то может испытывать к сексу непреодолимое отвращение.

Такие случаи хотя и проявляются внешне как сексуальная холодность, но на самом деле это сексуально неразбуженные женщины.

Поэтому так важно знать, что детям любого возраста, а тем более подросткам, всегда нужно говорить, что они красивы и умны, вселяя в них уверенность и поддерживая их инициативу.

Влияние родителей на психику ребенка огромно. Психические травмы, полученные в детстве, а тем более от родителей, в которых ребенок любого возраста нуждается больше всего, могут привести к драматическим ситуациям, а их последствия трудноискоренимы.

Всем известно, что даже некрасивые, но бойкие ■ уверенные в себе девушки находят себе спутника жизни и их сексуальная и семейная жизнь может быть вполне благополучной, если муж будет хорошим.

У некоторых женщин с трансформацией полоролевого поведения, которые многие годы равнодушны к сексу, могут быть определенные положительные сдвиги.

Клинический пример

Лариса Т., 43 года, образование высшее, инженер-строитель, разведена, сыну 16 лет. Обратилась с жалобами на отсутствие интереса к сексу.

С отличием закончила школу, а затем строительный институт. В молодости Лариса пользовалась вниманием мужчин, привлекая их своим независимым характером, свободным высказыванием своего мнения и умением его отстаивать, хотя она и не была красивой.

По характеру Лариса волевая, решительная, упорная, целеустремленная, бескомпромиссная, категоричная в своих суждениях. Никогда не боялась

ответственности, работая в мужском коллективе, могла взять на себя всю ответственность за принятие какого-либо решения, даже если с этим был не согласен ее непосредственный руководитель.

Половая жизнь с 18 лет. Она не испытывала горячей любви ни к одному из своих поклонников, хотя ухаживания ей нравились, но к сексу она была равнодушна. Если поклонник настаивал, она пассивно шла на сексуальный контакт, но была холодна и безразлична. Поэтому мужчины вначале ею увлекались, но быстро остывали и бросали Ларису. Она не горевала, так как они ничего в ее жизни не значили, на место бывшего всегда находился новый поклонник. Она всегда была окружена мужчинами и предпочитала мужские компании.

С одним из своих поклонников, который ограничивался романтическими ухаживаниями, дарил ей подарки, читал стихи, смотрел на нее благоговением ■ не проявлял никакой инициативы по форсированию отношений, она встречалась дольше всех. Но однажды приятельница, которая была знакома с его сестрой, рассказала Ларисе, что ее поклонник повесил в своей комнате ее увеличенную фотографию и мастурбирует перед ней. Она испытала омерзение ■ сразу прогнала его.

Следующему поклоннику она решительно поставила условие, что «никакого интима» между ними не будет. Он не отнесся к ее словам серьезно, расценив это как кокетство. Но когда после нескольких свиданий он попытался обнять ■ поцеловать Ларису, то получил увесистую пощечину. Лариса рассердилась не на шутку, и он сразу понял, что она действительно разгневана. Он оторопел ■ вначале не мог найти подходящих слов, чтобы выразить свое удивление ее поведением, а потом обозвал ее «синим чулком» ■ «фригидной», сказав, что Лариса ведет себя нелепо для 25-летней женщины, которой уже давно пора иметь семью ■ детей. «Теперь понятно, почему тебя замуж никто не берет, такую чурку холодную», — сказал он ей на прощание.

После этого она долго ни с кем не встречалась, разочаровавшись в мужчинах. Она работала прорабом на стройке, ее окружали в основном примитивные и грубые мужчины. Они пытались за ней ухаживать, но она категорически пресекала все попытки сближения.

Работа ей нравилась, она командовала мужчинами, но не уважала их, и ей никто не нравился. Она могла бы перейти на другую, более спокойную и чистую работу в управление, но не хотела. Мать неоднократно говорила ей, что интеллигентной женщине не место на стройке, но Лариса всегда была упрямой ■ привыкла все решения принимать сама.

Мать упрекала Ларису, что она не слушается ее из чистого упрямства ■ духа противоречия. Но дело, конечно, было не в этом. Лариса была активной и деятельной, ей нравилось конкретное дело, которое во многом зависело от ее способностей, ей нравилось подчинять себе более слабых людей. А на своей работе она умела усмирять даже строптивых мужчин, которые не желали подчиняться женщине и за глаза называли ее «бой-бабой». Очевидно, в этой власти над мужчинами, которую ей давала ее должность, она находила своеобразную компенсацию, так как начисто была лишена женственности.

Вышла замуж в 26 лет за главного инженера стройки, где она работала. Он был вдовцом, старше Ларисы на 27 лет.

Мужа не любила, согласилась на брак, уступив уговорам матери, которая постоянно твердила ей, что она «засиделась ■ девках, ей давно пора замуж, ■ то со своим строптивым характером она останется старой девой».

Немаловажную роль сыграло то, что мужу было 53 года, и она надеялась, что он не будет докучать ей, требуя интимных отношений. Но ошиблась. Муж был вполне потентным. До брака у них было всего 2 сексуальных контакта, оба раза он много выпил, поэтому потерпел фиаско. Именно это обстоятельство дало основание Ларисе предполагать, что будущий муж импотент. В таком качестве он ее вполне устраивал. О том, хочет ли она детей, Лариса не задумывалась.

Узнав о своей беременности, Лариса полностью отказалась от интимной близости с мужем, сказав, что свою социальную роль она уже выполнила. До родов муж не особенно настаивал, так как очень хотел ребенка. Но после родов он начал проявлять активность, но Лариса в грубой форме ему отказывала. После одной из ссор он сказал ей, что она фригидна, настоящий «мужик ■ юбке», недаром работает прорабом среди «работяг», именно там ей и место. Они разошлись.

Лариса жила одна, растила сына, от алиментов мужа она отказалась и видеть его не хотела. Несколько раз он приходил навестить сына, но она даже не открыла ему дверь. Хотя никаких серьезных ссор, кроме связанных с ее постоянными отказами в близости, у них не было ■ такое ее поведение было ничем не обоснованным, но сама она объясняет, что с отвращением вспоминала его волосатую грудь и запах его тела. Даже при воспоминании о близости с мужем к горлу подкатывала тошнота. Спустя два года бывший муж умер от инфаркта, а Лариса даже не пошла на его похороны, хотя пришли даже рабочие — они по-прежнему работали ■ одной организации.

На работе ее не любили, но ей это было безразлично. Она была очень строгой с подчиненными, заставляя их выполнять все ее требования. Ее несколько раз повышали в должности, а в 42 года она стала главным инженером — должность, которую, занимал ее бывший муж. Она жила с сыном, ■ все время у нее не было ни одного любовника, так как она по-прежнему испытывала к сексу отвращение.

В 43 года она отдыхала в подмосковном санатории зимой. До этого она всегда отдыхала с сыном, но он учился в школе, и она поехала одна. Она много гуляла, отсыпалась и отдыхала. Там она познакомилась с молодым человеком, который был моложе ее на 18 лет — ему было всего 25 лет. Она чувствовала себя почти его матерью.

Он был очень внимателен, говорил ей комплименты, рассказал, что он сирота, рос без матери, его воспитывала тетка, и Лариса впервые в жизни почувствовала нежность ■ стремление заботиться о нем.

Ее поклонник был робким и нерешительным. Даже подавая ей руку, чтобы помочь подняться по ступенькам, он смущался ■ краснел. Это было настолько необычно для Ларисы, которая привыкла слышать ■ основном грубые слова от мужчин, работавших на стройке, что она по-настоящему влюбилась. Она первой стремилась коснуться его, гладила по голове, брала его под руку, но на большее оба не осмеливались.

Она была настолько неопытной, что даже не знала, как себя вести, как принимать ухаживания мужчин, что говорить, не знала ни одного ласкового слова, лишь однажды у нее непроизвольно вырвалось «сыночка» — так она называла своего сына. Ее поклонник еще больше смутился, Лариса тоже была смущена. Более близких отношений между ними не было.

Когда отпуск закончился, оба вернулись в Москву, и в следующий вечер он ей позвонил. Они стали встречаться. Лариса очень ждала этих встреч, стала следить за своей внешностью, ей хотелось выглядеть моложе.

Она познакомилась с сыном, тот отнесся к этому спокойно, сказав:

«Давно тебе, мать, пора замуж». Ларису поразили слова сына, так как о замужестве она не думала, но она была очень благодарна сыну за понимание.

Общественное мнение и разница в возрасте ее совершенно не волновали, так как она никогда не считалась ни с чьим мнением, кроме собственного. Она не возражала бы против замужества, но ее беспокоило ее отвращение к сексу. Помня о печальном опыте первого замужества, которое потерпело крах именно из-за ее сексуальной холодности, она боялась, что то же самое повторится ■ с новым мужем, терять которого она не хотела. В связи с этим обратилась к врачу.

Она категорически отказалась привести своего возлюбленного, поскольку на такую деликатную тему они даже еще не разговаривали, он слишком робок, и Лариса опасалась, что он будет шокирован, что она обсуждала свои сексуальные проблемы и их взаимоотношения с психиатром.

В этом случае возможен благоприятный прогноз. Возлюбленный Ларисы нежен и ласков, ■ если он будет таким же ■ постели, то она сможет преодолеть свое негативное отношение к сексу. Она его любит, он ее тоже, и их нежность друг у другу поможет им достичь гармонии в сексуальном отношении. Даже если возлюбленный Ларисы окажется малопотентен или Лариса не сможет изменить свое отношение к интимной близости, можно предположить, что они найдут компромисс и их союз будет основан на духовной близости. То, что Ларису беспокоит ее сексуальная холодность и она стремится изменить ситуацию к лучшему, внушает надежду, что они достигнут взаимопонимания.

Сексуальная «холодность» женщины может быть не патологией ее сексуальной сферы, а следствием сложных межличностных взаимоотношений между партнерами. Например, брак по расчету, вынужденный брак, неудачный брак, нелюбимый муж или внушающий страх или презрение — все это может привести к снижению сексуального влечения женщины и стремлению избегать половой близости, хотя ее половые функции нормальны.

Если в силу своих нравственных принципов такая женщина исключает для себя какие-либо сексуальные контакты на стороне, а в супружестве она не испытывает сексуального влечения, то оно без подкрепления может угаснуть, и в последующем у такой женщины может сформироваться расстройство сексуального влечения, даже если она избавится от такого мужа.

Алиби́демия — это отсутствие полового влечения. Ее причинами могут быть различные психические расстройства, эндокринные нарушения, интоксикация наркотиками, снотворными, нейролептиками, транквилизаторами, поражение определенных участков мозга (гипоталамуса) из-за травм, инфекций или интоксикаций.

По мнению Л.Я.Мильмана, половая холодность женщины, или фригидность (*frigidity sexualis*), может быть:

1. В результате сильных тормозящих воздействий на психику женщины.
 2. Из-за повреждения проводящих нервных путей, то есть недостаточной передачи раздражения из полового аппарата.
 3. Аномалии восприятия во время полового акта.
- Кроме того, фригидность может возникать в результате эндокринных нарушений (гиповаризма).

Одной из важных причин половой холодности женщины может быть импотенция мужа.

Другие названия фригидности — сексуальная гипестезия или анестезия (отсутствие чувства).

О том, что снижение сексуального влечения вызвано недостаточной привлекательностью партнера, свидетельствует тот факт, что женщина в своем воображении, в эротических фантазиях создает образ другого мужчины, чтобы добиться большей степени сексуального возбуждения.

Снижение или отсутствие сексуального влечения может быть обусловлено не только дисгармоничными сексуальными отношениями с партнером, но и проблемами самой женщины, в частности задержкой психосексуального развития, замедлением полового созревания, трансформацией полоролевого поведения, а также возрастным фактором (климакс и период инволюции).

Расстройства сексуального влечения американские психиатры Г.Каплан и Б.Сэдок условно подразделяют на два типа:

а) снижение или отсутствие сексуального влечения, характеризующееся недостатком или отсутствием сексуальных фантазий и желания сексуальной активности,

б) расстройства, связанные с отвращением к половым сношениям, отсутствием полового удовольствия и избеганием сексуальных контактов.

В первом случае снижение или отсутствие сексуального влечения может быть связано с некоторыми психическими заболеваниями или замедленным или недостаточным половым развитием, нарушениями в эндокринной (гормональной) системе.

Снижение сексуального влечения и отвращение к половым сношениям бывает у некоторых женщин, которых с детства воспитывали в чрезвычайной строгости и прививали им негативное (отрицательное) отношение к сексу как «греху» или чему-то низменному, грязному.

Такое неправильное половое воспитание бывает в неполных семьях, где мать рано лишилась мужа или родители разошлись, и мать не выходила замуж повторно, избегая сексуальных контактов с мужчинами и прививая собственное негативное отношение к сексу своему ребенку.

Бывают и такие случаи, когда мать ведет распущенный образ жизни, беспорядочную половую жизнь, пьянствует и совершает половые акты со случайными партнерами на глазах у своей дочери и у той формируется отвращение к сексу.

Став взрослой, женщина не может избавиться от воспоминаний своего детства и относится к сексуальной жизни не как к естественному слиянию двух любящих людей, а как к чему-то отвратительному, удовлетворению самых низменных потребностей. Если она встретит в своей жизни достойного человека, который поможет ей освободиться от такого неверного убеждения, то в дальнейшем все может нормализоваться, и у нее будет нормальное сексуальное влечение. Но в ряде случаев такие женщины избегают всего, что связано с сексуальной деятельностью, и остаются одинокими на всю жизнь.

Негативное отношение к сексу бывает и у дочерей проституток, которые приводят своих «клиентов» домой, и девочки видят, как унижают их мать. Дети не способны анализировать, отделить частности от главного, разделить явление на составные части, поэтому воспринимают его целиком. Образ жизни матери ассоциируется у них с половой жизнью, и они соответственно относятся к этому.

Но иногда дочери проституток тоже рано начинают половую жизнь, нередко по инициативе матери, однако сексуального влечения к мужчинам они не испытывают.

Еще исследованиями психиатров прошлого века было установлено, что у многих проституток есть задержка психического развития до степени умственной отсталости, и также многие психические нарушения.

У большинства проституток
оно избирательно — напри-
мер, но могут испытывать е-
гобы унижения, разделяя «люб-

Клинический пример

Лариса Т., 26 лет, валютная про-
ститутка в Калуге, в семье с

Родилась в Калуге, в семье с
раннее развитие психическими заболе-

Раннее развитие своевремен-
ного не злоупотребляет.

По характеру была активной
и общалась с мальчиками, с 12

в компании подростков и ре-
зонки. С этого же времени ста-

Менструации с 13 лет, обиль-
ная жизнь с 12 лет. Вначале

спустя несколько меся-
ца по несколько сексуаль-

ном сношении не было. В
кончили аборт. В 16 лет

врача-венеролога.

С родителями постоянно с
жизни, пьянство и распу-

встречаться с ребятами, грози-
ла плакала, но каждый раз п-

аборт. Отец пытался ее н-
давила утюг и запустила им

перестал с ней разговариват-
есть живет как знает, тюрь-

У большинства проституток отсутствует сексуальное влечение. У некоторых оно избирательно — например, к своим «клиентам» они не испытывают влечения, но могут испытывать его к сутенеру или сожителю и терпят от него любые унижения, разделяя «любовь» и «работу».

Клинический пример

Лариса Т., 26 лет, валютная проститутка.

Родилась в Калуге, в семье служащих, старшей из двух детей. Наследственность психическими заболеваниями не отягощена. Алкоголем в семье никто не злоупотребляет.

Раннее развитие своевременное, от сверстников не отставала. С детства росла здоровой, болела редко, в основном простудными заболеваниями.

По характеру была активной, общительной, компанейской. Предпочитала общаться с мальчиками, с 12 лет все свободное время проводила на улице в компании подростков и ребят постарше. В компании были еще две девочки. С этого же времени стала выпивать. Принимала и наркотики, если удавалось их раздобыть.

Менструации с 13 лет, обильные, болезненные. Не мастурбировала. Половая жизнь с 12 лет. Вначале партнером был один из приятелей из их компании, спустя несколько месяцев — другой, затем следующий. Иногда бывало по несколько сексуальных партнеров одновременно. Оргазма при половом сношении не было. В школьные годы было 3 беременности, все закончились абортom. В 16 лет болела трихомонадным кольпитом, лечилась у врача-венеролога.

С родителями постоянно ссорилась, когда они выговаривали ей за ее образ жизни, пьянство и распушенность. Когда они пытались запретить ей встречаться с ребятами, грозились, что уйдет из дома. Мать смирилась и тихо плакала, но каждый раз при очередной беременности устраивала Ларису на аборт. Отец пытался ее наказать, однажды дал ей пощечину, но Лариса схватила утюг и запустила им в отца. К счастью, не попала. С тех пор отец перестал с ней разговаривать, заявив, что у него «больше нет дочери» и «пусть живет как знает, тюрьма по ней плачет».

Когда ей было 17 лет, четверых членов их компании осудили за грабеж. До этого случая Лариса иногда принимала участие в различных криминальных делах своих приятелей, когда были нужны деньги на спиртное или наркотики, но именно в этом ограблении не участвовала, так как лежала дома с вывихом голеностопного сустава. После этого случая многие члены их компании испугались, родители запретили им выходить на улицу, позже некоторых ребят призвали на службу в армию, и компания распалась.

Закончив школу, сразу уехала в Москву. Родителям сказала, что едет поступать в институт. Мать не только не возражала, но и обрадовалась, надеясь, что дочь избавится от дурного влияния своих приятелей и «возьметесь за ум». Отец с Ларисой по-прежнему не разговаривал.

Но поступать в институт Лариса и не собиралась. Школу она закончила с трудом, прогуливала занятия, дома уроков не делала и вряд ли смогла бы поступить в институт.

Никаких реальных планов на жизнь у Ларисы не было. Основной мотив отъезда — «надоело жить в этой дыре», «хотелось весело пожить». Была уверена, что с ее внешностью она быстро найдет себе богатого покровителя и будет жить беззаботно и весело. Работать она не собиралась.

В Москве у нее никого не было, остановиться было негде. Попыталась

устроиться ■ гостиницу, но не получилось. Несколько дней ночевала на вокзале, искал ■ комнату или квартиру. Затем сняла комнату.

Целыми днями ■ вечерами бродила по Москве в надежде найти «богатого любовника». По вечерам встречала на улице проституток, но становиться «уличной проституткой» она не собиралась.

На рестораны в то время у нее денег не было, поэтому решила, что начнет с посетителей кафе. Садилась за столик с чашкой кофе, и если среди посетителей был одинокий хорошо одетый мужчина среднего возраста, то смотрела на него выразительным взглядом и улыбалась ему, пока он не подсаживался за ее столик.

Сочинила «легенду», которую рассказывала всем новым знакомым. Якобы она победительница конкурса красоты в своем городе, ее пригласили в Москву на работу, но пока человек, который ее пригласил, в отъезде. Она ждет его возвращения и готовится поступать во ВГИК.

Новому знакомому сразу заявляла, что он — именно тот тип мужчины, который ей нравится, ■ все мужчины «таяли». В разговоре выясняла, женат ли ее новый знакомый, и, если у него была отдельная квартира, уходила с ним. Жила то у одного знакомого, то у другого.

Но «богатого любовника» среди них не нашла. Любовники ее кормили, покупали одежду, давали денег на карманные расходы, но этого ей было недостаточно. Днем по-прежнему искала состоятельного покровителя.

Решив, что в кафе «богатенького» ей не найти, «сменила тактику». Остановившись на дороге возле дорогих машин с просьбой «подвезти» до ВГИКа или Дома моделей, говорила, что она манекенщица и будущая актриса, и это ■ сочетании с ее возрастом и яркой внешностью «действовало безотказно». Выбирая мужчин старше 40–45 лет, так как считала, что молодые ей платить не будут.

Завела еще несколько любовников, с которыми встречалась по очереди. Звонила им сама и договаривалась о встрече, но никому не говорила, где и с кем она живет в настоящее время. Научилась с невинным видом просить деньги «на подарок маме на день рождения», потом они сами ей давали. Если денег ей не давали, сразу отказывалась от такого любовника. На жизнь ей хватало, но хотелось большего.

Оргазма ни с одним любовником не испытывала, даже и не стремилась к этому, хотя во время полового акта разыгрывала «бурную страсть», стонала, запрокидывая голову с выражением блаженства и отрешенности на лице, — подражая игре знаменитых киноактрис в эротических сценах. Потом осыпала своего очередного покровителя поцелуями и говорила, что он великолепный любовник и такого наслаждения она никогда в жизни не испытывала, рассказывала ему «сказки», как она скучала, как вспоминала минуты их близости и ее «всю жаром обдавало и вся становилась мокрая», ■ тому подобное.

Мужчин презирала, ни к одному из любовников привязанности или сексуального влечения не испытывала. Сама над своими выдумками хохотала и очень гордилась собой, какая она ■ искусная актриса и как умеет управлять мужчинами.

Они ее действительно ценили как темпераментную любовницу, верили всему ее притворству и даже были благодарны ей. С ее слов, никто из них не относился к ней как к «содержанке», а деньги они сами давали, так как считали, что она студентка, еще не зарабатывает, и хотели «побаловать».

С любовниками постоянно выпивала, могла выпить довольно много — 2 бутылки шампанского или бутылку коньяка. В опьянении вначале была веселой, но, выпив много, начинала плакать и «жалеть себя».

С одним из любовников она часто посещала дорогие рестораны, где было много иностранцев. Присматриваясь к ярко одетым проституткам, она наблюдала, как они находят «клиентов», и решила, что это как раз то, что ей нужно.

Договорилась с одним из швейцаров, заплатила ему, и он познакомил ее с сутенером, от которого зависело, примут ли ее «на работу». Быстро договорилась и с сутенером — когда она хотела, Лариса умела заинтересовать любого мужчину, он установил сумму, которую она должна ему отдавать каждый день.

С тех пор стала валютной проституткой. Сняла однокомнатную квартиру с мебелью. Жила одна. Прекратила встречи со всеми своими прежними любовниками, так как это лишь отнимало время и «мешало работе», — вечером и ночью она была занята, а днем «отсыпалась». Подруг не было, остальные проститутки ее невзлюбили, завидуя ее внешности и легкости, с которой ей удалось войти в их круг.

Два года назад познакомилась с молодым человеком, который был карточным шулером ■ постоянно вертелся в гостинице, где она «работала», в поисках партнера, которого можно обыграть в карты. В тот вечер у нее было плохое настроение, она сидела в баре и пила один бокал за другим. Он подсел к ней, они много выпили, и затем Лариса поехала к новому знакомому.

Как всегда в состоянии сильного опьянения, Лариса стала плакать и жаловаться на судьбу. Он ей сочувствовал, утешал и не настаивал на близости. Она была ему благодарна за участие — последние годы, кроме «клиентов», у нее не было ни одного мужчины, и она иногда чувствовала себя одинокой.

Утром она выпила шампанского, сразу повеселела и сама проявила сексуальную активность, желая «отблагодарить» своего нового приятеля. К ее удивлению, он оказался опытным любовником, не спешил получить удовлетворение сам, и она впервые в жизни испытала оргазм. Лариса была этим потрясена, так как привыкла считать себя фригидной.

С тех пор она жила у своего любовника, а ее жизнь, как она сама говорит, «покатилась под откос». Любовник пил, изменял ей и даже бил, они постоянно ссорились, так как Лариса его очень ревновала.

Если он не ночевал дома, она отправлялась его разыскивать по всем ресторанам и местам, где он обычно бывал, расспрашивала о нем швейцаров и его знакомых, и, если выяснялось, что он накануне был и уехал с проституткой, которую Лариса знала, она отправлялась к той на квартиру и устраивала там скандал, пыталась избить соперницу, но ■ сама получала немало синяков и ушибов.

Из-за этого «запустила работу», стала реже бывать в ресторане — то она выслеживала своего неверного любовника, то у нее были синяки ■ царапины на лице, и она не могла в таком виде пойти в гостиницу.

Но помимо ссор, у них бывали ■ счастливые времена, когда они целый день были вместе, любовник был ■ ней внимателен, обещал «завязать и с пьянками, и с бабами», говорил, что любит только Ларису, а изменил лишь потому, что был сильно пьян и ничего не помнил. При половой близости она регулярно испытывала оргазм и ради этого все ему прощала. Она отдавала ему все деньги, а он их пропивал.

Она решила завести ребенка, надеясь этим привязать его к себе, перестала принимать гормональные контрацептивы ■ забеременела. Но их жизнь стала еще хуже, так как Лариса во время беременности плохо себя чувствовала, ее все время тошнило, и она не «работала», а он все выиг-

ранные в карты деньги пропивал. Денег не было, Лариса продала все свои украшения, которые ей дарили прежние любовники, но этого хватило ненадолго.

Решившись на прерывание беременности, Лариса сделала перед абортм анализы, и у нее обнаружили гонорею. Узнав об этом, она пришла в бешенство, так как последние месяцы ни с кем, кроме любовника, половой жизнью не жила, до этого регулярно обследовалась у знакомого врача, и заразить ее мог только сожитель. Любовник же клялся, что уже давно ей не изменяет. Они опять поссорились и подрались. Любовник сильно избил Ларису, и она была госпитализирована в НИИ им. Склифосовского с подозрением на разрыв органов брюшной полости.

После операции у Ларисы была тяжелая депрессия, в связи с чем она сама обратилась к психиатру.

Некоторые проститутки считают отсутствие сексуального влечения вполне нормальным явлением, так как если бы оно было, то мешало бы «работе». Приведенный пример подтверждает это мнение.

Аскетическое воспитание с презрительным отношением ко всему плотскому бывает в религиозных семьях, у членов некоторых сект.

Отвращение к сексуальному контакту возникает и при многих других вариантах неправильного воспитания в детстве, а также в случаях физического или сексуального насилия над девочкой в детском или подростковом возрасте.

Клинический пример

Марина К., 28 лет, не замужем. Обратилась с жалобами на пониженное настроение, отсутствие интереса к жизни, чувство безысходности, периодически возникающие мысли о нежелании жить.

Отец ушел из семьи, когда дочери было 5 лет, переехал в другой город, с тех пор она с ним не виделась. Мать больна алкоголизмом, ранее была актрисой, в настоящее время не работает, пьет.

Больная родилась в срок, от нормальной беременности, нормальных родов. Раннее развитие своевременное. Из перенесенных заболеваний — детские инфекции без осложнений, ОРЗ, грипп, хронический тонзиллит. С 12-летнего возраста — ревматический миокардит. Тонзилэктомия в 13-летнем возрасте.

По характеру в детстве была спокойной, вежливой, послушной, в меру общительной, подруги были, но общалась избирательно. Не любила шумных подвижных игр со сверстниками, сидела где-нибудь в стороне с подружкой.

После развода мать стала много пить. По вечерам запирала 5-летнюю дочь дома одну и уходила на работу, если у нее был вечерний спектакль, возвращалась поздно ночью, нетрезвая.

С 6-летнего возраста отдала дочь в детский сад на пятидневку, забирала только вечером в пятницу. Уезжая на гастроли, оставляла дочь на попечение соседей.

Девочка очень скучала без матери, в детском саду вначале все время плакала, потом привыкла, привязалась к своей воспитательнице. Та знала о ее проблемах и очень ее жалела. Она жила рядом с детским садом и иногда, если мать была на гастролях или за девочкой не приходила, брала ее к себе домой. У нее было двое детей, и Марина чувствовала себя почти членом семьи. Впоследствии мать регулярно оставляла дочь у воспитательницы, не

считая нужным как-то компенсировать расходы на питание ребенка ■ покупки для нее, так как сама забывала купить колготки, белье и другие необходимые ребенку вещи.

Через год Марина пошла в школу. 1 сентября мать отвела ее в школу, а дальше девочка уже ходила в школу одна, хотя надо было переходить через дорогу с оживленным движением. Но девочка с детства привыкла к самостоятельности, готовила себе простую пищу, так как матери чаще всего днем и вечером не было дома. Научилась сама мыть посуду, стирать, прибирать в доме. Сама готовила дома уроки, гуляла на улице с подружками или шла к своей бывшей воспитательнице, потом возвращалась домой и ложилась спать.

Мать пила все больше. Вначале она выпивала после спектакля у кого-нибудь из своих многочисленных любовников, но домой всегда приходила одна. Потом с работы ее уволили. Она стала чаще бывать дома, но стали появляться мужчины. Со временем из всех поклонников у матери остался один, который стал жить у них постоянно, и они регулярно напивались вместе с матерью Марины. Выпив, мать скандалила с сожителем или засыпала крепким сном. Впоследствии у матери было еще несколько сожителей. За одного из них она вышла замуж.

Отчим с самого начала стал оказывать Марине, которой тогда было 12 лет, знаки внимания — иногда приносил конфеты или цветы, трепал по щечке, слегка щипал или похлопывал по плечу, гладил по голове.

Из всех сожителей матери он нравился Марине больше всех — мало пил, ■ при нем мать вначале старалась пить меньше, был галантен, дарил подарки обоим, говорил комплименты. И когда они поженились, Марина была рада, что наконец-то прекратятся пьяные скандалы матери и она станет меньше пить.

Вначале действительно они жили спокойно. Но через несколько месяцев мать стала днем, когда отчим был на работе, уходить из дома и возвращалась уже навеселе. Говорила, что ездила к своим друзьям-актерам, так как очень скучает без работы. Отчим был сдержан, пытался поговорить с нею, только когда она была трезвой. Она обещала, что это больше не повторится, и держалась некоторое время, потом все повторялось снова.

Однажды, когда матери не было, Марина принимала ванну, и к ней вошел отчим. Он сказал, что просто зашел помыть руки, а потом присел на край ванны ■ грустным голосом сказал: «Опять наша мама нас с тобой бросила и загуляла, бедные мы, бедные...»

От этих слов Марина разрыдалась, она очень страдала от пьянства матери, ей было стыдно перед своими одноклассниками, что мать ни разу не пришла ни на одно родительское собрание, в последние два года на них ходил ее отчим, и она была к нему привязана не меньше, чем к матери. Он ее утешал, положив руки ей на плечи, потом завернул ее в махровую простыню, перенес на постель ■ сам прилег рядом.

Когда он начал поглаживать ее, просунув руку под одеяло, она вздрогнула и отпрянула, но он так ласково и спокойно с нею говорил, что она боялась его оттолкнуть, для нее он оставался самым близким человеком после матери, а той вечно не было дома, или она спала, будучи пьяной.

И Марина почти не сопротивлялась, когда отчим овладел ею, хотя ей было очень страшно, стыдно и противно. После этого она убежала в ванную и долго плакала, а когда она вышла, отчим был еще более ласков и сказал, что ничего плохого не произошло, все это естественно, она «хоть и маленькая, а женщина», а он мужчина, ее мамы постоянно нет дома, а Марина так напоминает ему маму и так далее.

Но она ему не поверила и с нетерпением ждала возвращения матери, чтобы ей все рассказать, но мать явилась поздно ■ вдребезги пьяная, еле стояла на ногах ■ сразу рухнула в постель. Утром, когда Марина собиралась в школу, мать еще спала. А вечером ее опять не было. А отчим был дома, и все повторилось.

На этот раз Марина отчаянно сопротивлялась, царапалась, плакала, просила оставить ее в покое, но он вначале пытался ее уговаривать, потом овладел ею силой. А потом строго сказал, чтобы она не вздумала ничего говорить матери, иначе он отправит ее на принудительное лечение от алкоголизма, удочерит Марину, и они все равно будут жить вместе.

Так повторялось каждый раз, когда матери не было дома или когда она спала. Иногда отчим проводил с Мариной всю ночь.

Марина стала подавленной, рассеянной, стала хуже учиться, ходила с опущенной головой, прятала глаза, избегала подруг. Ей казалось, что все догадываются, что с нею проделывает отчим почти каждую ночь. По ночам долго не могла уснуть, в ужасе ожидая, что сейчас скрипнет дверь и опять войдет отчим. После его ухода долго плакала, не могла заснуть, постоянно не высыпалась, утром вставала вялой, разбитой, по любому пустяку на глазах появлялись слезы.

От ее прежней привязанности к нему не осталось и следа. Она не очень понимала, что происходит, но было ощущение чего-то мерзкого, грязного. Отчиму было более пятидесяти, Марине 15 лет.

Ей некому было рассказать о происходящем, мать совершенно опустилась, пила уже с утра и в течение всего дня. Марина не раз пыталась с нею заговорить, но та смотрела на нее с бессмысленной улыбкой, держа рюмку в руке, и девочка молчала, сознавая, что та ее понять не способна и, скорее всего, опять раскричится.

Отчим не скрывал, что терпит поведение матери только из-за Марины, а если она будет сопротивляться или кому-то расскажет, то он их бросит, им не на что будет жить, мать заберут в больницу, а Марину отдадут в детский дом.

Единственным близким человеком оставалась бывшая воспитательница из детского сада, с которой Марина давно не виделась. Но однажды она решилась, пошла к ней и все рассказала. Та была простой женщиной, растерялась, хотя и очень сочувствовала Марине, и сказала, что, если ей совсем невмоготу, пусть остается у нее. И Марина осталась, в чем была, даже не зашла домой за вещами.

Но уже через неделю отчим подкараулил ее у школы и велел немедленно возвращаться домой. И опять начались ее мучения.

Но как-то ночью мать проснулась и, не обнаружив отчима в спальне, прошлась по квартире, затем вошла в комнату Марины и включила свет. Реакция ее была ужасной. Она визжала, таскала Марину за волосы, била по лицу, оскорбляла.

Почему-то ее возмутило не поведение мужа, а поведение дочери. В конце концов она вышвырнула полуодетую плачущую Марину из квартиры, следом выбросила первые попавшиеся под руку вещи, прокричав, что больше видеть ее не желает.

Девочке опять пришлось искать пристанища у своей бывшей воспитательницы. Но в школу она больше не ходила, боясь, что там ее опять найдут отчим. Воспитательница помогла Марине забрать документы и перейти в вечернюю школу. Днем Марина работала санитаркой в больнице. После 8-го класса поступила в медицинское училище, работала медсестрой.

С тех пор боялась всех мужчин, никому не доверяла, от мальчиков в сво-

ей группе, а потом от коллег-мужчин, когда стала работать, шарахалась. Если к ней обращались мужчины, знакомые или незнакомые, внутренне вся сжималась, отвечала односложно и старалась побыстрее уйти. Боялась, что все могут узнать о случившемся с нею. Замкнулась в себе, старалась ни с кем не общаться, чтобы ее не расспрашивали о семье, всем говорила, что у нее нет родителей.

Но как-то раз в больницу, где она работала, поступил сосед из того же дома, где жила ее мать. Он очень удивился, увидев Марину, спрашивал, куда она так неожиданно исчезла. Рассказал, что мать окончательно спилась, живет одна, на расспросы о дочери бранит ее, говоря, что «выгнала эту грязную шлюху из дома», но ей никто не верил, так как все знали Марину и знали ее мать, и терялись в догадках, что произошло.

Но никому из взрослых людей даже в голову не пришло поинтересоваться судьбой 16-летней девочки, куда она подевалась, как ■ на что живет!

Хотя Марина старалась побыстрее уйти, чтобы избежать разговоров на эту тему, но часть их беседы слышали другие больные из той же палаты, медицинские сестры, которые входили во время беседы. О ней стали шептаться, что она бросила больную мать, что «притворялась тихоней», а за ней «грешки юности водятся» и прочее.

Марина плакала по ночам, единственной ее утешительницей оставалась ее бывшая воспитательница, у которой она по-прежнему жила и которой отдавала все заработанные деньги.

Через полгода, не выдержав косых взглядов и пересудов, Марина совершила первую попытку самоубийства, приняв упаковку фенотарбита. Ее спасли, но после перенесенного отравления стала мучить головная боль, бессонница, на работе бывала рассеянной, забывала выполнять врачебные назначения, иногда молча сидела, уставившись в одну точку, ■ ей предложили уйти, мотивировав тем, что она плохо выполняет свои обязанности. Она перешла на работу в другую больницу, но слухи дошли и туда. После этого по совету своей бывшей воспитательницы устроилась на работу в детский сад, где ей никто не докучал сплетнями и расспросами.

Но, видя детей, часто не могла удержать слез, брала их на руки, целовала, называла ласковыми именами, сажала к себе на колени и баюкала, как маленьких.

Увидев однажды такую сцену, бывшая воспитательница твердо сказала, что хватит плакать и себя понапрасну изводить, она ни в чем не виновата, Марине надо или все забыть, найти себе мужа, родить детей и жить, как все женщины, или лечиться.

Но забыть Марина не могла, и больше всего ее мучили не столько воспоминания, сколько несправедливость. Вопрос: «За что меня так судьба наказывает?» — был постоянным и при тяжелых раздумьях над своей судьбой, и в разговорах с бывшей воспитательницей. И она предпочла обратиться к психиатру.

Этот случай — лишь один из многих. Насилие над детьми связано с таким сексуальным извращением как педофилия — сексуальное влечение к детям и ее вариантом — эфебофилией — сексуальным влечением к подросткам.

Падчерицы во многих семьях становятся объектом сексуальных домогательств со стороны стареющего отчима. Чаще всего насилуют своих падчериц лица, злоупотребляющие алкоголем, особенно если с женой сексуальная жизнь нерегулярна или часты конфликты.

Но и непьющие мужчины со слабеющей потенцией в определенном возрасте проявляют склонность к девочкам и девушкам. Падчерица не воспри-

нимается как кровная родственница, дочь, поэтому для такого насильника нет психологических преград, кроме опасений ответственности за растление или иные сексуальные действия с несовершеннолетней.

Сексуальное влечение может возникнуть, когда ■ домашней обстановке отчим видит формирующуюся женственность падчерицы, когда она полуодета, в ночной рубашке, халате, когда он нечаянно или намеренно увидит, как она переодевается или выходит из ванной.

Жертвы насилия, совершенного в любом возрасте, а особенно в детском и подростковом, когда девочка полностью беззащитна перед взрослыми, если мать не сумела или не захотела ее защитить, остаются с этой кровоточащей в душе раной на всю жизнь. И не столько сам факт физического насилия имеет значение в таких случаях, сколько чувство униженности и собственной беспомощности.

Взрослая женщина может хотя бы сопротивляться, кричать, звать на помощь, а дети чаще всего замирают от ужаса и не способны оказать сопротивление. Особенно когда насильником оказывается член семьи (отчим, сводный брат).

Девочки испытывают двойственное чувство — с одной стороны, они этого человека давно знают и не верят, что он может сделать что-то плохое, а с другой — понимают, что он все же делает с ними что-то постыдное, раз просит держать это в секрете от других людей.

Насильники обычно запугивают свою жертву или действуют лаской ■ убеждением, говоря, что, если она кому-нибудь расскажет, будет плохо ее матери, ей самой или еще кому-то из близких. Девочки, не способные реально оценить значение таких доводов и угроз, обычно молчат, испытывая одновременно чувство стыда, униженности и страх, они постоянно подавлены, молчаливы, грустны, замкнуты.

Боясь все рассказать, в душе они взывают к защите матери: «Ну, пожалуйста, обрати на меня внимание, помоги мне, защити меня!» Но мать, озабоченная только собой, своими проблемами, семейными ссорами или пьющая, ничего не замечает. Обида на мать, даже если девочка сама ее не сознает, тоже остается на всю жизнь.

В тех случаях, когда мать, узнав о факте изнасилования, ведет себя правильно, защитив свою дочь от посягательств насильника, психическая травма тоже остается, но девочки переносят ее легче, когда их переживания разделяет мать.

Если вы замужем повторно и у вас подрастает дочь, то вы должны быть постоянно настороже. Случаи сожительства отчима с падчерицей — частое явление. Если ваша дочь еще несовершеннолетняя, то это не только предательство вашего супруга, но и преступление. Если на ваше несчастье это произойдет, то советую вам принять самые крайние меры — не только избавиться от такого супруга, который надругался над ребенком, но и возбудить уголовное дело.

Педофилия — очень опасное явление, так как эти мужчины с извращенным сексуальным влечением калечат не только тела, но и души несчастных девочек.

Если вы не защитите вашу дочь от домогательств отчима-педофила, она никогда вам этого не простит. И не стоит его жалеть, а тем более прощать — он же не пощадил вашу несовершеннолетнюю дочь. А девочка ни в чем не виновата.

Но к несчастью, есть такие матери, которые, даже узнав об этом, закрывают на все глаза, боясь потерять мужа и жертвуя ради него дочерью.

Чем они при этом руководствуются, нормальному человеку понять трудно.

Но это совершенно недопустимо. Они теряют свою дочь, променяв ее на мужа-извращенца. Ни один мужчина на свете не стоит того, чтобы ради него пренебрегать интересами своего ребенка. Мужья приходят и уходят, женщина может повторно выйти замуж, а ребенок останется морально искалеченным на всю жизнь.

Если мать не защитила свою дочь, то чувство безысходности и отчаяния становится наиболее острым, и девочка может решиться на отчаянный шаг — самоубийство или побег из дома.

Родителям следует знать о педофилии и строго-настрого предупредить девочек любого возраста, что, если к ним на улице обращается незнакомый мужчина, гладит по голове, старается прикоснуться или просто ласково заговаривает, суля подарки, девочка должна немедленно громко позвать любого из окружающих взрослых.

С самых ранних лет девочек нужно приучить никогда не разговаривать с незнакомыми взрослыми, если они гуляют без родителей. А еще лучше — не оставлять на улице детей без присмотра даже ненадолго, так как педофилы могут часами, затаившись где-нибудь, наблюдать за приглянувшимся ребенком.

То же самое относится и к людям, которых вы считаете своими знакомыми, а также к дальним родственникам — если они проявляют повышенное внимание к вашей дочери, часто сажают ее к себе на колени, говорят комплименты, тискают, целуют, слишком часто прикасаются к ней, то не успокаивайте себя тем, что просто ваша дочь очень хорошенькая, поэтому мужчина, входящий в ваш дом, уделяет ей столько внимания.

Внимательно приглядитесь к нему, как он ведет себя с вашей дочерью, помните, что такое повышенное внимание к чужому ребенку нормальным мужчинам обычно не свойственно. Чтобы сделать вам приятное, мужчина обычной сексуальной ориентации может один раз похвалить вашу дочь, но постоянно тискать ее и крутиться вокруг чужого ребенка он не будет. Не успокаивайте себя тем, что ваш дальний родственник любит вашу дочь по-родственному, помните, что чаще всего детей совращают и растлевают именно хорошие знакомые, люди, которые бывают в доме.

У многих женщин сексуальные нарушения во взрослой жизни связаны со случаями насилия или иными действиями сексуального характера. Подвергшиеся насилию или растлению в детском или подростковом возрасте, впоследствии они воспринимают всех мужчин как враждебных, и этот страх они не могут преодолеть. У таких женщин, помимо отсутствия сексуального влечения, часты неврозы, депрессия ■ другие психические нарушения.

Клинический пример

Одна из таких больных, обратившаяся с жалобами на постоянное чувство усталости, равнодушия, пониженное настроение и отсутствие сексуального влечения, не признавала их истинной причины, но в процессе беседы вспомнила, как в 13-летнем возрасте, стоя среди многих людей у витрины в магазине, почувствовала, как чья-то рука залезла ей под юбку в трусики и больно стиснула половые органы. Она оцепенела от ужаса и замерла, не ■ силах ни пошевелиться, ни закричать, ни что-то предпринять, хотя бы оттолкнуть руку растлителя.

После этого случая у нее был период депрессии, но впоследствии она постаралась обо всем забыть и довольно успешно вытеснила этот эпизод из памяти. Но на уровне подсознания ее ощущение ужаса, страха и собственной беспомощности сохранилось, что и явилось причиной снижения сексуального влечения и депрессии.

Клинический пример

Ольга Н., замужем, сыну 3 года. Обратилась с жалобами на отсутствие интереса к сексу.

По характеру застенчивая, робкая, нерешительная. В школе сторонилась сверстников, особенно развязных и грубых мальчиков. Одноклассники называли ее тихоней. Училась на одни «пятерки», в свободное время много читала, не любила гулять на улице.

Когда она училась в 9 классе, одноклассники затащили ее в спортзал, раздели догола и хохотали, показывая на нее пальцем. Один из них даже расстегнул ширинку и предложил Оле фелляцию. При этом присутствовали и девочки, многие из которых давно жили половой жизнью и хотели таким образом унижить Олю, которая была отличницей и не обращала внимания на мальчиков. От унижения и стыда Оля потеряла сознание, а когда пришла в себя, в спортзале никого не было.

Она оделась и вышла из школы. Она не смела вернуться домой, ей казалось, что родители сразу поймут, как над ней надругались. Она бродила по улице, но даже не плакала. Ей казалось, что ее жизнь кончилась — она не сможет жить с таким позором. Она не сразу решилась на самоубийство, но, когда оказалась на мостовой и увидела мчащуюся машину, зажмурилась и осталась на месте. Водитель пытался избежать наезда, вывернул руль, и ее задело крылом машины. Оля упала, отлетела к бровке тротуара и ударилась головой. Испуганный водитель записал адрес одной старушки, свидетельницы происшествия, которая согласилась подтвердить, что девочка стояла неподвижно на мостовой, и отвез ее в больницу.

Когда сообщили родителям и они пришли к ней в больницу, Оля ничего не рассказала им, что произошло в школе, и почти все время молчала и лежала с закрытыми глазами. Родители решили, что это последствия сотрясения мозга, и оставили ее в покое. Через два месяца Олю выписали из больницы, но она жаловалась на головную боль, невозможность сосредоточиться и категорически отказалась вернуться в школу. Ей оформили медицинскую справку, и родители увезли ее в санаторий. Оля была подавленной, часто плакала, но родители полагали, что это последствия травмы.

Родители Оли интеллигентные люди с высшим образованием, предполагалось, что Оля после окончания школы тоже поступит в институт, но она не захотела продолжить учебу. Год она провела дома, а потом поступила в медицинское училище, так как знала, что там учатся в основном девочки. После окончания училища работала медицинской сестрой в детской поликлинике. Детей она очень любила и хотела иметь своих.

В 22 года вышла замуж за своего дальнего родственника, с которым росла в детстве, когда родители отправляли ее на лето к бабушке. К мужу она относилась хорошо, он тоже был к Оле добр и внимателен, но во время полового акта она вся сжималась, а иногда беспричинно плакала. Муж не понимал, что с нею происходит, расспрашивал ее, но она плакала еще сильнее и ничего ему не рассказывала. Они жили хорошо, никогда не ссорились, Оля во всем соглашалась с мужем, и он тоже решил, что это последствия давнего сотрясения мозга.

Когда родился сын, Оля была счастлива, так как очень хотела ребенка и ради этого и вышла замуж. Они вместе с мужем купали сына, муж ей во всем помогал. Психологически они стали еще более близки и подумывали о втором ребенке. Оля даже стала менее скованной в постели, ей очень хотелось быть хорошей женой и отвечать на ласки мужа. Она уже не плакала по ночам и не избегала близости, но оргазма у нее не было и не было жела-

ния. Но она боялась, что, если будет отказывать мужу в близости, он может ей изменять или бросит ее, и ее тяготила собственная безучастность.

Однажды она прочла статью в газете о том, что насилие в детстве может стать причиной сексуального невроза, и решила обратиться к психиатру. После длительного курса лечения она избавилась от своих страхов, а потом мы вместе решили в общих чертах, не вдаваясь в детали, рассказать ее мужу о том, что она пережила психическую травму в детстве. Муж ее оказался добрым и чутким человеком, он все понял и был готов учиться, чтобы разбудить чувственность жены. После курса сексотерапии сексуальная жизнь этой пары нормализовалась.

Причиной отсутствия сексуального влечения могут быть и бессознательные страхи, связанные с сексом, или опасения своей сексуальной непривлекательности. Это может привести к стремлению бессознательно или осознанно подавлять сексуальное влечение ■ избегать сексуальных контактов, чтобы защититься от этих страхов.

Снижение или отсутствие сексуального влечения может быть связано с пониженным настроением, депрессией, тревогой.

Сексуальное влечение обычно ослабевает после тяжелой болезни или хирургической операции.

Влечение подавляется при приеме некоторых лекарственных препаратов, например снотворных и успокаивающих средств (транквилизаторов), которые угнетают деятельность центральной нервной системы, а также при злоупотреблении этими препаратами. Снижение сексуального влечения наблюдается при алкоголизме, наркомании и токсикомании.

Тот факт, что у женщин чаще бывает расстройство сексуального влечения, чем у мужчин, может быть связан с тем, что девочки чаще, чем мальчики, являются объектом насилия и растления.

По данным американских психиатров, до 24 процентов женщин являлись объектом сексуальных домогательств в детском и подростковом возрасте. Это могут быть и сверстники, ■ взрослые мужчины, и члены семьи.

Расстройства сексуального возбуждения — тоже одна из наиболее частых жалоб, с которой обращаются к сексопатологам и психиатрам.

У женщин это проявляется в снижении или отсутствии сексуального возбуждения и, соответственно, отсутствии lubricации (смазки, выделяемой железами преддверия и влагалищного секрета) ■ набухания половых органов для готовности к половому акту.

Поскольку сексуальное влечение и сексуальное возбуждение взаимосвязаны, то все причины, отрицательно влияющие на влечение, также влияют и на возбуждение.

Кроме того, расстройства сексуального возбуждения у женщин могут быть вызваны органическими заболеваниями половых органов или перенесенной тяжелой болезнью, а также болевыми ощущениями во время полового акта (это называется диспареунией).

Как и при расстройстве сексуального влечения, причинами снижения сексуального возбуждения могут быть прием некоторых лекарственных веществ, злоупотребление ими, алкоголем ■ наркотиками.

Одной из частых причин недостаточного сексуального возбуждения у женщин является незнание способов эффективной стимуляции во время полового акта или же ханжеское отношение к тому, что можно и что нельзя, что «стыдно» и что позволено во время полового сношения. Вследствие этого налицо отсутствие необходимой сексуальной стимуляции (сексуальных ласк) со стороны мужчины или несоответствие стимуляции действительным жела-

ниям женщины, незнание ее эрогенных зон, а также недостаточная интенсивность и продолжительность ласк.

У каждого человека эрогенные зоны индивидуальны. При неправильном половом воспитании, ложных представлениях о том, что допустимо, а что «стыдно», человек стесняется сказать партнеру (партнерше) о своих эрогенных зонах, о том, как именно и как долго необходимо его ласкать для достижения нормальной степени сексуального возбуждения, какие позы и техника полового акта его больше всего устраивают.

Второй партнер может оказывать стимуляцию, которая, на его взгляд, должна вызвать возбуждение, хотя на самом деле партнеру хотелось бы иного. Или же второй партнер (партнерша) тоже стесняется и не спрашивает, каких бы ласк хотелось партнеру (партнерше).

Многие люди из-за ложной стыдливости вообще избегают разговоров на темы о сексе. Некоторые полагают, что слова излишни, это упрощает отношения, лишая их психологической близости или романтичности.

Однако на одну и ту же тему можно говорить по-разному. Если деловито обсуждать с партнером все детали полового сношения, то можно действительно лишить секс его чувственного или романтического компонента. Но ведь можно сказать о своих действительных желаниях в нужный момент такими словами и таким голосом, что это еще больше возбудит партнера. А можно обойтись и вообще без слов, взяв руку партнера и направив ее на эрогенную зону — показав, чего вам хочется.

Бывает, что женщина ведет себя в постели скованно и стесняется расширить диапазон своих ласк по отношению к своему партнеру, даже если ей самой этого хочется, или сказать ему о том, какой бы стимуляции она сама хотела, так как боится, что партнер подумает о ее распушенности или же начнет задумываться, а откуда же она почерпнула такой сексуальный опыт.

Если человек во время полового акта полностью сконцентрирован на своих ощущениях, то сексуальное возбуждение и оргазм наступают быстрее и они более интенсивны. А если он думает о другом, не может отрешиться от своих проблем или боится, что в комнату могут войти, или прислушивается, не проснулся ли ребенок, то сексуальное возбуждение бывает недостаточным.

У женщин чаще проблемы с сексуальным возбуждением, и оно возникает гораздо медленнее, чем у мужчин.

Клинический пример

Мне это рассказала женщина, которую можно считать в целом вполне благополучной в сексуальном отношении. С мужем у них полная гармония, оба «заходятся с пол-оборота», стоит им только посмотреть друг на друга выразительным взглядом или прикоснуться друг к другу. Оргазм у жены имеет не клиторический, а вагинальный вариант и может наступать даже без стимуляции клитора или после сравнительно кратковременной его стимуляции. Половое сношение, если есть возможность, ежедневное, бывает даже по несколько раз за ночь. Если у них перерыв в несколько дней, оба этим тяготеют, активно ищут возможности уединиться.

Единственной проблемой этой пары является то, что живут они вчетвером вместе с двумя детьми в одной комнате в коммунальной квартире. Уложив детей спать, оба прислушиваются, уснули ли дети. И, только убедившись в этом, могут приступить к ласкам.

Муж иногда бывает нетерпелив и торопит жену, и ей приходится его сдерживать. Но и во время коитуса женщина напряженно прислушивается,

не проснулись ли дети. Хотя они отгородили свой угол ширмой, но однажды младшая дочь, проснувшись, зашла к ним за ширму, и оба испытали шок. Эрекция у мужа сразу пропала, да ■ ей расхотелось продолжать коитус после того, как они оба долго объясняли дочери, свидетелем чего она была, успокоили и уложили спать. К счастью, дочь еще совсем маленькая, проснулась от детского страшного сна, и утром мать сказала, что той это все приснилось в плохом сне. Но есть еще и старшая дочь, от которой отговориться сложнее. На следующую ночь у обоих не было желания заниматься сексом даже после того, как дети уснули. К счастью, это отрицательное отношение у них не закрепилось.

Впоследствии эта пара проявляла максимум изобретательности по возможности уединиться. Как ■ молодости, они просили ключ от свободной квартиры у кого-либо из своих друзей, выезжали вечером на машине за город и занимались сексом «на природе» или в машине, если на улице было холодно.

В своей квартире они пробовали запирались ■ ванной, но поскольку живут они с соседями, то как-то ночью одной из соседок понадобилась ванная в самый неподходящий момент, ■ они были вынуждены поспешно одеваться ■ со смущенным видом прошмыгнуть мимо нее в свою комнату, как нашкодившие школьники, хотя обоим уже около сорока. После этого соседка долгое время посматривала на них неодобрительно и перешептывалась с другими соседями, и в ванной они сексом больше не занимались.

Все друзья знают об их жилищных трудностях и сами предлагают ключ от своей квартиры, если уезжают ■ отпуск. Они могут даже сорваться с работы, если кто-то из приятелей предлагает им ключ днем. Пробовали они днем поехать и к себе, когда младшая дочь в детском саду, а старшая в школе, но перестали из-за любопытной соседки, которая все время шаркала своими тапочками по коридору, останавливаясь под их дверью.

Во всем остальном у них все в порядке. Но купить квартиру у них и раньше не было возможности, а сейчас ■ подавно. Хотя для обоих это — «хрустальная мечта». Единственная отдушина для этой пары — это время, когда они отвозят детей на каникулы к бабушке ■ остаются вдвоем или когда они вместе уезжают в отпуск, а с детьми остается бабушка.

Хотя оба тяготеют таким положением вещей и мечтают о квартире, в которой у них будет пусть даже самая маленькая, но отдельная комната, но которой у них будет пусть даже самая маленькая, но отдельная комната, но надо признать, что определенная прелесть в их «трудностях» есть, она напоминает им студенческие годы, когда они точно так же то просились к кому-то на пустую квартиру, то уединялись во время вечеринки в другой комнате или в ванной, то ехали на пустующую дачу приятеля, где было холодно, не было ни еды, ни воды, но это их ничуть не смущало, и как только такая возможность была, они ехали два часа на электричке, чтобы побыть вдвоем. И все это создает остроту ощущений.

Сами они относятся к своей ситуации с юмором, говорят, что они «вечные студенты», «вечные скитальцы», постоянно сексуально озабоченные.

Такие трудности и опасения, что «в самый неподходящий момент» кто-то может войти в комнату, бывают у многих семей, живущих в стесненных жилищных условиях — в одной комнате с детьми или родителями, в смежной комнате. Когда женщина напряженно прислушивается к любому шороху, боясь кого-нибудь разбудить, то сексуальное возбуждение не достигает требуемой интенсивности.

Если вам что-то мешает полностью сконцентрироваться на своих ощущениях, постарайтесь по возможности устранить это. ■ стоит вступать ■ сексу-

альные контакты, если вам этого активно не хочется, — это может сформировать негативное отношение к сексу.

Если расстройство сексуального возбуждения приобретает стойкий характер, то только специалист сможет выявить истинную причину и даст вам рекомендации, а при необходимости проведет курс лечения.

Расстройство сексуального возбуждения у женщин обычно сочетается с отсутствием оргазма и неспособностью к половому удовлетворению (аноргазмией, фригидностью).

У женщин невозможность достигать или поддерживать сексуальное возбуждение сопровождается недостаточным увлажнением и набуханием половых органов.

Распространенность расстройства сексуального возбуждения у женщин достаточно высока. По данным некоторых зарубежных сексопатологов, до 33% женщин, состоящих в благополучном браке, имеют нарушения сексуального возбуждения.

Трудности в поддержании сексуального возбуждения у женщин могут быть следствием психологических конфликтов с сексуальным партнером или по иной причине. Они могут быть вызваны тревогой, депрессией, чувством вины, страхом забеременеть. Играет роль и прием гормональных препаратов или некоторых лекарств.

Само по себе нарушение сексуального возбуждения тоже может привести к межличностным конфликтам с сексуальным партнером, депрессии, чувству вины и явится стрессовым фактором или значительно утяжелит психическое состояние, вызванное иной психотравмирующей ситуацией.

В ряде случаев сексуальное возбуждение бывает недостаточным только при половой близости с постоянным партнером или с партнером, вызывающим неприязнь или страх, а при смене партнера сексуальное возбуждение может быть нормальным. Такой ситуационный вариант расстройства сексуального возбуждения может наблюдаться и у женщин, живущих нормальной половой жизнью.

Ситуационное расстройство сексуального возбуждения свойственно людям с сексуальными извращениями. У женщин-лесбиянок, состоящих в гетеросексуальном браке или имеющих постоянного любовника для маскировки своих лесбийских наклонностей, наблюдается расстройство сексуального возбуждения с партнером-мужчиной. Женщины-лесбиянки не испытывают возбуждения при половой близости с мужчинами, но при сексуальном контакте с женщинами сексуальное возбуждение у них достаточное.

Расстройства оргазма у женщин — заторможенный оргазм, аноргазмия, фригидность, неспособность к половому удовлетворению, отсутствие полового удовлетворения проявляется в задержке или отсутствии оргазма после фазы нормального сексуального возбуждения или сочетается с расстройством сексуального возбуждения.

Половая холодность женщины проявляется в недостаточном половом влечении, в отвращении к половым актам, а также в ослаблении или полном отсутствии оргазма во время полового акта.

Сексуальная аверсия (от французского «aversion» — отвращение) — один из наиболее тяжелых вариантов сексуальной дисфункции, состояние, противоположное либидо. Возникает вследствие сексуальных взаимоотношений с партнером, вызвавших разочарование. Продолжительность взаимоотношений может быть различна — однократный половой акт или длительные сексуальные отношения.

Причиной аверсии может быть неприятный запах от партнера, его поведение в состоянии алкогольного опьянения, грубость, бестактность, трусость

или еще какие-либо черты характера или нарушения поведения, которые вызывают разочарование ■ данном партнере.

Из-за аверсии любые действия партнера эротического характера, слова, суальное влечение и возбуждение, ■ вызывают у нее противоположную реакцию — торможение любых сексуальных проявлений. Это приводит к нарушению взаимоотношений партнерской пары и возникновению сексуальных дисфункций.

Клинический пример

Елена Н., 35 лет, замужем 17 лет, сыну 15 лет.

Обратилась с жалобами на отсутствие сексуального влечения и отвращение к половой жизни.

Вышла замуж в 18 лет. Муж был первым и единственным мужчиной в ее жизни, старше ее на 6 лет. До брака мастурбировала и знала, что такое оргазм.

Первый сексуальный опыт прошел без особенностей — оргазма Елена не испытывала, но ■ сильного разочарования тоже. Ласки ей нравились, жених тоже.

До брака жили половой жизнью два года, но свидания были довольно редко, так как родители Елены были строгими и контролировали ее, считая, что ей надо получить образование, а не бегать на свидания. Когда ей исполнилось 18 лет, несмотря на их возражения, Елена вышла замуж.

Во время медового месяца родители мужа купили им путевку на курорт, и об этом отдыхе у Елены сохранились самые хорошие воспоминания — они много времени занимались сексом, и обоим это очень нравилось, они не стеснялись ласкать друг друга, и оба испытывали оргазм, радовались жизни, новым впечатлениям.

В последующем семейная жизнь у них складывалась в целом неплохо. Муж всегда был верен Елене, она ему тоже. У Елены покладистый характер, она старалась уступать мужу, ссорились они редко. Муж тоже был уравновешенным, спокойным по характеру, жену и сына очень любил, много работал, хотел, чтобы в доме был достаток.

Но муж был упрям ■ скуповат, а с возрастом его скупость становилась все более явной. Причем он мог потратить их сбережения на крупную покупку, но сэкономил в мелочах.

Через 10—12 лет супружеской жизни он стал мелочным, проверял все хозяйственные расходы, мог устроить сцену, если Елена покупала что-либо, чтобы побаловать сына. Муж настаивал, чтобы Елена поменьше покупала мясных продуктов, деликатесов, колбас или полуфабрикатов, а больше мясных изделий, круп — то есть менее дорогих продуктов.

Муж не любил, когда к ним приходили гости. Если гости приходили в обеденное время или вечером, он ограничивал угощение чаем с домашним вареньем, прятал конфеты и печенье, которые Елена специально купила к приходу гостей. Иногда мог поставить Елену ■ неудобное положение, ска-
зав что-то при ее подругах, что говорило о его скупости. Елена пыталась сгладить его промах, а потом выговаривала ему за это.

Больше всего ее удивляло, что на самом деле его мелочность реально для экономии была малорезультативной и у них не было никакой необходимости так скупиться и экономить на еде. Они оба хорошо зарабатывали, материально были хорошо обеспечены, по меркам многих других людей у них «все было» — большая квартира с хорошей обстановкой, дача, машина, сбе-

режения, ■ никакой необходимости есть макароны вместо мяса и пить вчерашний чай у них не было.

Они вполне могли бы себе позволить отдыхать всей семьей на курорте, но муж настаивал, чтобы они проводили отпуск на даче, где они выращивали все, вплоть до картофеля, лука, чеснока, овощей, и запасали все это на зиму.

Елена не раз говорила мужу, что с экономической точки зрения это абсолютно бессмысленно, так как им все равно приходится тратить деньги на навоз, удобрения, семена, рассаду, кроме того, бензин, который они затрачивают на поездку, тоже стоит недешево. Но муж не соглашался и заставлял работать на даче и жену, и сына, и сам работал больше всех.

Отдыхать на даче им было просто некогда, и, как только начинался сезон, они все выходные, праздники, а иногда и в будни после работы, не разгибаясь, работали на своем огороде. Елена не любила копать в земле и считала выращивание овощей совершенно бессмысленным занятием. В городской квартире их было негде хранить. Им пришлось выкопать погреб на даче, но грунтовые воды на их участке стояли очень близко, поэтому погреб все время заливало водой. Из-за этого муж Елены постоянно ремонтировал его, то углублял, то обкладывал кирпичом ■ досками, то заливал бетоном, перестраивал стеллажи, ■ Елена полагала, что на деньги, потраченные на строительные материалы, они могли бы круглый год покупать свежие овощи на рынке, а не ездить зимой на дачу, чтобы привезти полусгнившие овощи из погреба, потратив деньги на бензин, свои силы и немалое время на то, чтобы разгрести снег возле погреба ■ открыть примерзшую крышку. Но переубедить мужа ей не удавалось.

Никто из родных Елены не понимал ее претензий к мужу. Все считали, что он прекрасный семьянин, с утра до ночи трудится на благо своей семьи, любит жену и сына. Мать говорила, что Елена «с жиру бесится», «как сыр в масле катается», «за мужем, как за каменной стеной», она еще не видела плохих мужей, потому капризничает и ворчит на мужа без всякого повода.

Сексуальные отношения у них стали значительно реже. Муж был старше Елены, а с 33-летнего возраста его интерес к сексу стал ослабевать. Но в то время их интимные отношения хотя и были редкими, но все же давали Елене удовлетворение. Оргазм у нее был не каждый раз, если половой акт проходил быстро. Но если у них было время для ласк, Елена испытывала оргазм.

Однажды на даче муж лег в постель не помывшись, в грязном белье, и во время полового акта Елена ощущала запах его пота и кислый запах давнего стирания пропитанного потом белья. Она с трудом сдерживала отвращение и не получила никакого удовольствия от полового акта. В последующем она не раз просила мужа помыться и сменить белье перед тем, как ложиться в постель. Но у него было пристрастие к старому, истрепанному белью. Он не позволял жене выбрасывать даже старые, полинявшие и рваные трусы, майки и носки, а заставлял их штопать и носил. Но на работу он ходил в хорошем костюме и свежих рубашках.

Порой, глядя на мужа в старой истрепанной одежде, в которой он ходил дома и на даче, или выцветшем белье, Елена не могла преодолеть свое отвращение. Это стало сказываться и на их взаимоотношениях. Ей было неприятно, даже когда муж прикасался к ней, не говоря уже об интимной жизни. Она стала уклоняться от близости под разными предлогами. Муж настаивал, иногда начинал подозрительно расспрашивать жену, не завела ли она любовника. Хотя их сексуальные отношения стали редкими, не чаще

1-2 раз ■ месяц, но и это было тягостно для Елены. Муж был неприятен ей ■ как человек, ■ как сексуальный партнер.

Муж решил, что у Елены какие-то сексуальные нарушения, и они пришли на консультацию вместе. Сам он понимал, что его сексуальные потребности стали значительно ниже, но полагал, что Елена не должна уклоняться от близости, тем более что он не так часто требует от жены «исполнения супружеского долга». В его присутствии Елена была скованной. Никаких сексуальных отклонений у нее не обнаружено. Но наедине она рассказала, что ее тошнит от одного присутствия мужа, и семейная жизнь с ним стала для нее в тягость. Она понимает, что ее претензии к мужу с точки зрения ее матери и всех знакомых могут показаться необоснованными, но она уже не раз подумывала о разводе.

А.Э.Мандельштам пишет: «Половая холодность наблюдается, в общем, редко. Под этим термином мы понимаем отсутствие полового влечения, половой индифферентизм. Он встречается подчас у лиц, недостаточно дифференцированных в половом отношении, в частности, при гипоплазии, инфантилизме, интерсексуальности».

Г.Г.Гентер называет половую холодность женщины женским бессилием. Он пишет, что хотя в анатомическом и физиологическом отношении они вполне женщины, но функционально это «бесполое существа».

Часто причиной половой холодности женщины является импотенция мужа или преждевременное семяизвержение. Из-за этого у женщины не только не наступает оргазм, но и происходит ослабление сексуального влечения.

Мужчина даже при самом первом половом акте испытывает оргазм, а женщина при дефлорации обычно испытывает боль, от умеренной до сильной, и оргазма, как правило, не испытывает, за очень редким исключением.

Болевые ощущения при дефлорации, испуг, ужас, чувство отвращения при нетактичном поведении или грубости партнера у женщины с высокими этическими понятиями могут способствовать образованию по условно-рефлекторному типу тормозного фактора, препятствующего дальнейшей нормальной половой жизни. Все это, по мнению Л.Я.Мильмана, создает «незатухающий очаг возбуждения в коре головного мозга».

Сексопатологи считают, что в половой жизни женщины ■ мужчины должно быть половое влечение ■ половое возбуждение, заканчивающееся при половом акте оргазмом. Оргазм для здоровой женщины является нормальным физиологическим явлением, а отсутствие его — патологией.

Подавляющее число современных сексологов ■ гинекологов считают, что при нормальной половой функции у мужчины и при отсутствии торможения у женщины она должна испытывать оргазм.

Некоторые женщины могут испытывать половое влечение, а при половом акте не испытывают оргазма и, наоборот, могут не испытывать полового влечения, но испытывать оргазм при половом акте.

Аноргазмию разделяют на первичную и вторичную.

О первичной аноргазмии говорят в тех случаях, когда женщина никогда не испытывала оргазма при любом типе стимуляции. Первичная аноргазмия наблюдается у незамужних женщин чаще, чем у женщин, состоящих в браке.

Вторичной аноргазмией считается такая дисфункция, когда женщина раньше испытывала оргазм даже однократно, независимо от того, при каких обстоятельствах и с помощью каких способов стимуляции он достигался — при половом сношении, при мастурбации или во время сна с эротическими сновидениями.

По данным А. Кинси, первый оргазм примерно у 50% женщин возникает

в подростковом возрасте, остальные испытывают оргазм по мере того, как становятся старше.

Вторичная аноргазмия является частой жалобой, с которой женщины обращаются к сексопатологу. По данным некоторых сексопатологов, аноргазмия встречается в 4 раза чаще, чем другие сексуальные дисфункции у женщин. До 45% женщин жалуются на трудность достижения оргазма, а 15% — на невозможность достичь его.

По данным А. Кинси, около 5% замужних женщин в возрасте до 35 лет никогда не испытывали оргазма при половых сношениях. Этот показатель выше среди незамужних и более молодых женщин.

Способность к оргазму у женщин увеличивается с возрастом. Это объясняется большей сексуальной опытностью и разнообразием сексуальных ласк, включая орогенитальные.

У фригидных женщин аноргазмия может сочетаться с недостаточностью или отсутствием сексуального возбуждения.

Психологических факторов, тормозящих возникновение оргазма у женщин, множество. Это может быть связано с боязнью забеременеть, заболеть венерическим заболеванием, быть отвергнутой партнером по сексу ■ многими другими причинами.

У некоторых женщин причиной аноргазмии является подсознательное или осознанное чувство враждебности по отношению к мужчинам вообще или неприязнь к конкретному сексуальному партнеру.

Аноргазмия у женщин, выросших в условиях строгого воспитания, может быть из-за чувства вины за свои сексуальные побуждения, не совпадающие с привитыми с детства представлениями о сексуальном поведении.

Или чувство вины может быть вызвано сексуальными фантазиями женщины, не совпадающими с представлением о нормальном сексе ее партнера или его неправильным поведением, когда он предпочитает половые сношения в одной и той же традиционной позе и не допускает никаких вольностей, расценивая любые попытки женщины разнообразить их сексуальные ласки и позы как излишество ■ даже разврат.

С психоаналитических позиций считается, что оргазм ассоциируется с агрессивным, деструктивным или насильственным поведением, и страх перед этими импульсами может быть выражен через торможение возбуждения и оргазма у женщины.

Некоторые женщины, отличающиеся властным характером, а также занимающие руководящий пост, дающий им возможность командовать другими людьми, подсознательно связывают оргазм с потерей контроля над собой и зависимостью от сексуального партнера, ■ оргазм тормозится из-за боязни этого.

Аноргазмия у женщин может быть вызвана отрицательными воспоминаниями, связанными с перенесенным ■ детским, подростковом или ином возрасте физическим или сексуальным насилием.

Супружеские или иные конфликты, оказывающие негативное влияние на психическое состояние женщины и на ее настроение, тоже могут привести к тому, что женщина перестает испытывать оргазм, хотя ранее она была способна испытывать его.

Некоторые заболевания внутренних органов и эндокринные нарушения, например гипотиреоз, сахарный диабет, гиперпролактинемия, могут повлиять на способность женщины испытывать оргазм.

Отсутствие способности испытывать оргазм наблюдается при недоразвитии половых желез. Нередко половая холодность женщины может быть признаком гермафродитизма, полового инфантилизма.

Отсутствие оргазма может быть и при тяжелых анатомических изменениях в половых органах, их недоразвитии, при опухолях матки и придатков, при разрывах промежности, воспалительных явлениях в женских половых органах, эрозии шейки матки, при наличии плотной девственной плевы. Это может быть следствием хронического отравления свинцом, сероводородом, бромидами, йодом, сурьмой, мышьяком и другими химическими веществами.

Л.Я.Мильман считает, что половая холодность может быть следствием длительной мастурбации. Бывает аноргазмия и при крайней степени ожирения.

Вторичная аноргазмия может наступить из-за многих гинекологических заболеваний. При многих психических нарушениях и заболеваниях, в частности при неврозах, а также органических заболеваниях центральной нервной системы, тоже может быть расстройство оргазма.

Все причины, влияющие на снижение сексуального возбуждения женщины, влияют и на ее способность испытывать оргазм.

Отрицательно влияют и многие лекарственные вещества, такие как психотропные препараты, оральные контрацептивы и препараты с антихолинергическим действием.

Однако ведущая роль в нарушении способности испытывать оргазм принадлежит центральной нервной системе.

Поскольку отсутствие оргазма подавляюще влияет на женщину и вызывает у нее психосексуальную недостаточность, то для устранения этих явлений большое значение имеет внимательное ласковое отношение партнера, умение выбрать такое время для интимной близости, когда будут устранены все нежелательные влияния.

Оргазм может не наступить, если половой акт является для женщины нежелательным, безразличным, вызывает отвращение или происходит с нелюбимым человеком.

Есть такие женщины, которые не испытывают оргазма с мужчиной гипермаскулинного поведения, то есть тех, кто чрезмерно подчеркивает свое мужское превосходство, считая женщин существами второго сорта, которые должны занимать подчиненное положение по отношению к мужчине, даже если у партнера прекрасная потенция и он может совершать примитивный половой акт, но лишь для собственного удовлетворения. А с мужчиной даже со слабой потенцией, но ласковым, тактичным и нежным те же женщины могут испытывать оргазм.

Наиболее часто причиной, препятствующей наступлению оргазма у женщины, является наличие отрицательных, психогенных моментов, вызывающих торможение, то есть страх, боязнь, различные опасения, неприязнь и отвращение к партнеру и прочие.

Известны случаи, когда женщина многие годы не испытывала оргазм из опасения беременности, а после желаемой беременности она уже могла испытывать оргазм.

Циничность, грубость и извращенность мужчины, игнорирование с его стороны женской стыдливости вызывает половую холодность женщины, а иногда приводит к полному отказу от половой жизни.

Частой причиной половой холодности женщины является поведение партнера при первом половом сношении или во время первой брачной ночи. Судьба брака во многом может зависеть от правильного поведения мужчины при первом сближении с женщиной. От мужчины требуется особая чуткость и такт при первом коитусе с девственницей.

В возникновении половой холодности женщины большое значение имеет

неправильное половое воспитание. Если родители внушают дочери страх перед «бесчестием», то это может оказать тормозящее влияние на всю ее половую деятельность. Из-за задержки психосексуального развития (см. соответствующую главу) либидо не формируется и задерживается на платонической или эротической стадии, не формируется сексуальной стадии либидо. Такие девочки и девушки боятся мужчин, не имеют навыков общения, не умеют кокетничать и перейти от платонической стадии отношений к эротическим ухаживаниям и тем более к сексуальной близости. Любая попытка эротических действий со стороны партнера приводит их в ужас. Из-за этого они могут полностью отказаться от общения с мужчинами.

Половая холодность женщины может быть связана и с наличием вагинизма, то есть судорожного сокращения влагалища, которое может происходить еще до введения полового члена в вагину. Из-за вагинизма введение пениса и совершение полового акта становится невозможным.

У женщин существуют значительные индивидуальные различия и свои предпочтения интенсивности и продолжительности определенных видов сексуальной стимуляции, которые вызывают оргазм.

Раньше сексологи разделяли оргазм у женщин на вагинальный (возникающий при стимуляции стенок влагалища) и клиториальный (возникающий при стимуляции клитора). Оба вида оргазма считались физиологически идентичными.

Однако в настоящее время многие сексологи считают, что оргазм у подавляющего большинства женщин связан с клитором и он играет важную роль в возникновении оргазма. Малые губы усиливают это ощущение.

Сексолог Наргини при измерении у 200 женщин расстояния от центра мочеиспускательного канала до заднего края клитора пришел к выводу, что оргазм не появляется, если это расстояние больше 2,5 сантиметров, так как при обычном половом акте в этом случае не происходит контакта полового члена с клитором и, соответственно, нет его стимуляции.

Поэтому обычное половое сношение без стимуляции клитора оргазма не вызывает. Это нормальный вариант сексуальной реакции женщины.

В тех случаях, когда сексуальный партнер не использует этого способа стимуляции и вследствие этого оргазм у женщины не наступает, речь об аноргазмии (фригидности) не идет.

Если женщина способна испытывать оргазм при адекватной стимуляции и не испытывает его при неправильной или недостаточной стимуляции, об оргазмическом расстройстве речь тоже не идет. Отсутствие оргазма считается сексуальной дисфункцией только в том случае, если женщина получает от сексуального партнера адекватную (правильную) стимуляцию всех эрогенных зон, включая клитор, но ее способность испытывать оргазм значительно ниже (или отсутствует), чем принято считать при ее возрасте и сексуальном опыте.

Иными словами, если женщина не испытывает оргазма с плохим сексуальным партнером, сексуальным эгоистом, грубым мужчиной, проявляющим гетворение, то это говорит не о ее патологии (аноргазмии), а о патологии партнера (гипермаскулинное поведение).

Кроме того, заторможенный оргазм (аноргазмия) у женщин считается дисфункцией, если оргазм не достигается не только при половом сношении, но и при мастурбации. Женщины, которые могут хотя бы иногда достигать оргазма с помощью одного из этих способов, не считаются больными аноргазмией.

Некоторые женщины не испытывают оргазма при первом половом сноше-

нии, а при повторном половом акте у них наступает оргазм. Сексолог Штекель, опросив несколько сотен женщин, выяснил, что только в 4% случаев оргазм был у них при первом половом сношении.

Таким образом, если партнер способен проводить только одно половое сношение за вечер, то его партнерша регулярно остается неудовлетворенной, хотя в этом случае, если женщина способна испытать оргазм при повторном половом акте, об аноргазмии речь тоже не идет.

По данным А.Гельмана, из числа обследованных им женщин испытывают удовольствие при половом акте 48%, равнодушие — 29%, отвращение — 14%, безразличие — 8%.

Иногда так называемые «холодные» женщины испытывают необходимость в половом общении 1 раз в 2—4 месяца ■ даже реже.

Большинство женщин в своей сексуальной жизни обучаются имитировать оргазм, причем довольно искусно, и их сексуальные партнеры даже не подозревают об аноргазмии женщины. Многие женщины именно по этой причине не хотят консультироваться у сексопатолога, так как это предполагает собеседование и с их сексуальным партнером, ■ тогда их имитация оргазма станет известной партнеру.

Некоторые женщины полагают, что, если мужчина узнает о том, что она не испытывает оргазм, это может отрицательно повлиять на их взаимоотношения, в первую очередь изменится отношение мужчины к ней, он будет считать ее «холодной», фригидной, сам не будет испытывать достаточного сексуального и психологического удовлетворения от полового акта, если его партнерша постоянно остается неудовлетворенной.

Большинству нормальных мужчин далеко не безразлично, какие чувства испытывает во время полового акта партнерша. Если она ведет себя пассивно ■ безучастно, а после полового акта морщится или недовольна, потому что ничего приятного не испытывала, то это отрицательно влияет ■ на мужчину. А если он уверен, что постоянно доставляет ей наслаждение, то это придает ему уверенности в себе, а вид женщины, испытывающей настоящий оргазм, его еще больше возбуждает.

Второй причиной стремления женщины скрыть аноргазмию являются опасения, что это может негативно повлиять на потенцию мужчины, так как он в этом случае будет считать, что он не способен удовлетворить свою сексуальную партнершу. Большинство женщин не хотят этого и винят в отсутствии оргазма только самих себя, а не своего сексуального партнера, хотя в этом нет никакой их вины, а чаще всего виноват именно мужчина, поскольку он не осуществляет адекватной сексуальной стимуляции эрогенных зон своей партнерши, успокоившись, что она и так испытывает оргазм.

Эта неправильная тактика обоих партнеров заводит их в тупик, и в первую очередь женщину. Мужчина полагает, что их сексуальные отношения нормальные, он удовлетворяет свою партнершу, поэтому он не стремится разнообразить свои ласки, ■ у женщины нет никакой перспективы по изменению такой ситуации. Поэтому имитация оргазма причиняет наибольший вред самой женщине.

Неспособность женщины испытывать оргазм, в свою очередь, может вызывать межличностные конфликты между сексуальными партнерами, чувство вины, пониженное настроение и может привести к стремлению уклоняться от половой близости, что создает заколдованный круг и еще больше усиливает сексуальную дисфункцию.

Истинно фригидных женщин на самом деле не так много. Гораздо больше сексуально неразбуженных женщин, которые ошибочно считают себя неспособными испытывать оргазм. И в большинстве случаев виной тому — неправильное поведение сексуального партнера.

Когда такие женщины, многие годы состоявшие в браке ■ не испытывавшие никаких приятных ощущений или испытывавшие лишь первоначальное возбуждение, находят нормального сексуального партнера, который озабочен не только собственными ощущениями, но и действительно заинтересован в том, чтобы женщина была удовлетворена, у них все нормализуется, ■ оргазм с этим партнером наступает регулярно. Но это возможно только в том случае, если он всегда будет к ней так же внимателен и будет заботиться о ее удовлетворении, используя весь арсенал сексуальных ласк, которые нужны именно этой женщине.

И зачастую женщина очень благодарна и привязана к такому сексуальному партнеру, и, даже если у мужчины есть множество недостатков, она ему все прощает.

Недаром говорят, что хороший любовник — это не молодой красавец с великолепной фигурой и гигантским половым членом, который заботится только о себе и собственном удовольствии, а маленький, лысый мужчина зрелого возраста с половым членом весьма средних размеров, но с большим сексуальным опытом, прекрасно знающий все женские слабости и способы их сексуального удовлетворения. В этой книге немало примеров, подтверждающих это распространенное мнение.

Сексуальная неудовлетворенность у многих женщин проявляется в их эротических фантазиях.

Отсутствие оргазма отрицательно влияет на нервную систему и весь организм женщины. Сексолог Штекель писал, что после полового акта без оргазма женщина часто жалуется на нервное возбуждение, общую подавленность, плохое самочувствие и угнетенное состояние. Отсутствие сексуального удовлетворения может привести к неврозу и истерическим реакциям. Это является причиной мигреней, раздражительности, подавленности и депрессии. Некоторые женщины чувствуют себя неполноценными из-за того, что не способны испытывать оргазм.

Обычно те женщины, у которых аноргазмия является первичной, довольно спокойно относятся к этому и не испытывают никаких страданий. Но те женщины, которые раньше испытывали оргазм, а затем в силу каких-либо причин лишены этого, очень плохо переносят свою сексуальную неудовлетворенность.

Отсутствие оргазма приводит к застойным явлениям в половых органах, а впоследствии у женщин возникают нарушения менструального цикла, болезненность менструаций, маточные кровотечения, эндометрит, параметрит, оофорит ■ другие заболевания женской половой сферы.

Сексопатологи и гинекологи считают, что отсутствие оргазма приводит к новообразованиям в матке. Многие женщины с миомой матки и другими опухолями страдают нарушениями половой функции.

Взрослым женщинам с расстройством сексуального влечения и первичной аноргазмией, которые никогда не испытывали полового удовлетворения, необходимо обратиться к психиатру. Причиной этого могут быть последствия психической травмы, невроты и многие другие психические заболевания, и помочь вам может только психиатр.

В тех случаях, когда женщина ранее испытывала оргазм, но не может получить удовлетворения от близости с теперешним партнером, а сама не хочет ему об этом сказать по психологическим причинам или же она говорила ему об этом неоднократно, но он не изменил своего отношения ■ ничего не предпринимает для ее удовлетворения, может помочь сексопатолог. Он разъяснит вашему партнеру ошибочность его точки зрения, даст рекомендации, исходя из особенностей вашего случая. А мнение профессионала для вашего

партнера окажется более весомым, чем ваши собственные попытки его переубедить.

А тем женщинам, которые никогда не испытывали оргазма, тем более нужно обратиться к сексопатологу. Пока женщина не обследована, пока не подтверждено, что аноргазмия у нее первичная (врожденная), вызвана каким-либо заболеванием, до этих пор нельзя исключить, что она способна испытывать оргазм при адекватной стимуляции.

Не следует относиться к этому столь беспечно, думая, что вы вполне можете обойтись без сексуального удовлетворения. Из-за этого могут развиваться многие психические нарушения, опухолевый процесс или возникнуть заболевание женской половой сферы.

Глава 51

О ЖЕНЩИНАХ С МУЖСКИМ ХАРАКТЕРОМ

В наше время появилось много женщин, которые руководят коммерческой фирмой или занимают высокие служебные посты. Они очень много работают, хорошо зарабатывают, отдыхают на престижных курортах, ездят на дорогих машинах, носят дорогие туалеты, у них нет материальных проблем, но счастливыми их не назовешь.

Это женщины, обладающие мужским складом ума и мужским характером, уверенные в себе, независимые, решительные и целеустремленные, им не свойственны слабость или болезненные сомнения при принятии решения. Они ставят перед собой четкую цель и настойчиво стремятся ее осуществить. У них есть и организаторские способности, они неплохие руководители. Среди их подчиненных немало мужчин, и они умеют заставить их выполнять свои требования.

Сами они не тягостятся своей жизнью, так как работают с увлечением, даже с азартом, целиком отдавая себя работе. Но в семейной жизни у них не все благополучно.

Одной из основных проблем в семейной жизни деловых женщин является нарушение взаимоотношений с мужем.

Если сильная по своим личностным качествам женщина выходит замуж за мужчину, равного ей по своим личностным характеристикам, то их взаимоотношения — это постоянная борьба за лидерство. Поначалу мужчине нравится необычность такой сильной женщины, ее уверенность в себе, независимость суждений и характера.

Но, как известно, семейная жизнь бывает гармоничной только в том случае, если она складывается из постоянных взаимных компромиссов. Более слабой женщине приходится уступать мужу, и на компромиссы идет она. Слабых женщин не тяготят такие взаимоотношения, они позволяют мужу быть лидером, а сами играют более подчиненную роль.

Но сильную женщину такой расклад ролей в семье не устраивает.

Клинический пример

Ольга Н., 36 лет, генеральный директор акционерного общества, замужем была четыре раза, в настоящее время разведена, двое детей — от первого и от третьего брака.

Ольга — красивая, элегантная, уверенная в себе женщина. Она прекрасно водит машину, руководит большим коллективом, у нее живой ум, она полна новых идей и не боится риска. Ее фирма процветает.

Ольгу никак не назовешь «мужиком в юбке». Она не «давит» на своих сотрудников, требуя безоговорочного подчинения, любит инициативных людей и сама очень энергична. В отношениях с подчиненными она неdescending, но требовательна. Ольга терпеть не может лентяев, приспособленцев, подхалимов и лжецов. Не любит неискренних и нечестных людей. В ее фирме работают до первого проступка. Если сотрудник манкирует своими

обязанностями или очень быстро успокаивается на достигнутом ■ утрачивает инициативу, а уж тем более если он работает на себя или ворует, то возможности «исправиться» ■ «осознать» Ольга ему не дает и увольняет. О своих требованиях она предупреждает заранее, когда берет сотрудника на работу, со всеми она лично проводит собеседование. Если сотрудник не отвечает ее требованиям ■ плохо работает, она легко с ним расстается, без жалости и сомнений.

Ольга сама очень много работает, у нее совершенно нет свободного времени. С утра ■ до позднего вечера она проводит время на работе, ездит в другие организации по делам своей фирмы, часто бывает за границей. Когда она возвращается домой, телефон не смолкает. Спит она не более 6—7 часов. Для выполнения повседневной домашней работы у нее нет ни времени, ни желания, поэтому хозяйство ведет постоянная экономка.

Детей Ольга видит мало. Она их любит, но времени на общение с ними у нее почти нет. Даже дома она решает какие-то проблемы по телефону или работает с документацией.

У детей есть гувернантка, они учатся ■ частной школе с повышенной нагрузкой. Каждый день у них по 9—10 уроков в школе и большие задания на дом. Гувернантка контролирует, как они выполняют домашние задания, отвозит в школу ■ забирает их, водит на занятия теннисом и плаванием, домой к ним приходит преподавательница английского языка. И у сына, и у дочери есть компьютер, и оба умеют с ним работать, Ольга купила им множество дисков с различными энциклопедиями на английском языке. У них большая библиотека, дети много читают. Свободного времени у детей тоже мало. Они не бегают во дворе, как их сверстники, а постоянно чем-то заняты.

О причинах, почему ей не удается построить нормальную семейную жизнь, Ольга говорит так: «Я понимаю, что я женщина, поэтому от моей гибкости ■ умения уступать многое зависит. Но я ничего не могу с собой поделать. Я стараюсь уступать, но я как некое губчатое вещество — его можно сдвинуть в руке, и вначале кажется, что ты его смял и заставил принять ту форму, какую тебе хочется, но стоит только ослабить давление, и оно вновь принимает свою прежнюю форму.

Многие мужчины пытались меня и сломать, ■ переделать, и заставить подчиняться, но пока это никому не удалось. Когда я влюблена, я могу в определенной степени подчиняться этому мужчине, ■ мне это не в тягость, мне даже нравится моя роль, но ненадолго.

Мужчина очень быстро привыкает командовать и «садится на шею». Как только я чувствую, что меня пытаются лишить инициативы и превратить в домохозяйку, которая вечерами ждет своего повелителя и приносит ему теплые тапочки, я начинаю бунтовать, требуя свободы. Мужчинам это не нравится. Некоторые не понимают моего характера, считают меня излишне требовательной, неуживчивой и упрямой.

Но у меня такой характер. Я с детства никому не подчинялась. Даже если обстоятельства меня к этому вынуждали, я делала это против своей воли, а потом все равно пыталась сделать по-своему. Поэтому я ■ не могу ужиться ни с одним мужчиной.

Я сама люблю сильных мужчин. Мужчинам тоже нравятся сильные женщины, но они хотят, чтобы женщина была сильной в абстрактном смысле и где-то ■ другом месте, но только не в семье. А когда мужчина обнаруживает в жене сильного и равного ему партнера, то начинается «перетягивание каната», кто кого победит. Уступает тот, кто слабее, или тот, кто больше любит. Я могу уступить в мелочах, если для меня это не принципиально, но в

главном уступать не могу. Я не могу быть такой женой, какой они хотят меня видеть — смотреть в рот мужу и во всем соглашаться. Если я вижу, что он не прав или ущемляет мои права, я не могу с этим смириться.

Я всегда отстаиваю свое мнение и умею это логически доказать. А они считают меня упрямой и негибкой. Но почему-то мужчины полагают, что упрямыми и всегда правым ■ могут быть только они, а женщина должна им во всем уступать ■ потакать. Я говорю, что я не упрямая, а уверенная в себе. Я сильная личность ■ тоже имею право на собственное мнение, но если оно отличается от мнения мужчины, то это не означает, что всегда прав он, а я всегда не права.

Мужчины считают, что я умная, энергичная и способная, но при этом говорят, что у меня ужасный неуживчивый характер. Получается, что хороший характер у женщины — это когда она во всем соглашается с мужем, когда его мнение становится и ее мнением. А я не могу безоговорочно принимать его мнение, если сама с ним не согласна. Поэтому все мои мужья не смогли выдержать такую семейную жизнь, да и мне не доставляла радости эта постоянная борьба за свою независимость.

А слабых мужчин я сама терпеть не могу. Они мне легко подчиняются и липнут ко мне, как мухи к меду, но мне с ними неинтересно.

Я люблю только равных партнеров. Но мужчины ограничены и высокомерны. Они могут согласиться с тем, что женщина может быть и сильной, ■ умной, но ■ глубине души все равно ощущают свое превосходство над женщиной и считают, что мужчина всегда и умнее, и сильнее самой умной ■ сильной женщины.

Но их собственного ума не хватает на то, чтобы самому пойти на компромисс или хотя бы признать, что компромиссы должны быть обоюдными. Они уверены, что именно женщина должна всегда уступать мужчине. А я так не считаю. Поэтому я пока не встретила такого мужчину, который был бы достаточно умен, чтобы это понять и понять меня.

Я не умею быть домохозяйкой и просто женой даже очень сильного и богатого мужчины. У меня много сил и энергии, и мне не хочется растрачивать свои силы попусту, на стирку и мытье посуды, не для этого я так долго училась ■ достигла высокого профессионализма. Как профессионал, я выше многих мужчин. Почему я должна себя «хоронить на кухне» и стать домохозяйкой? Вокруг меня много мужчин, которые зарабатывают не меньше, а то и больше, чем я. Но как только мы становимся близки и заходит речь о совместной жизни, они почему-то сразу ставят вопрос о том, что мне не надо работать. Они считают, что вполне могут заработать сами, чтобы обеспечить и меня с детьми тоже.

Но домохозяек много, а таких, как я, — единицы. Н ■ каждой женщине дано быть домохозяйкой и не каждой дано на равных чувствовать себя с мужчинами. Даже если мой муж будет миллионером, я не могу себе представить, что моя жизнь будет ограничена кухней ■ четырьмя стенами квартиры.

Мужчины никак не могут понять, что для меня работа — это не только большие деньги, но и смысл моей жизни, только в работе я могу себя реализовать по-настоящему. Мне не нужны их деньги, мне нужно знать, что я заработала их сама. Только от меня зависит, получится ли дело, или оно прогорит. Я не боюсь ответственности и риска, я азартный человек. Даже в покер и преферанс я играю лучше многих мужчин.

Поклонников у меня много, и недостатка в мужском внимании я не ощущаю. Но стоит только мужчине стать твоим мужем, как он начинает

ощущать себя собственником. Раз ты принадлежишь ему телом, то он считает, что должна принадлежать и всей душой. Я четыре раза была замужем и четырежды разведена, несколько раз была в гражданском браке, ■ каждый раз все начиналось хорошо, но заканчивалось всегда одинаково.

Поэтому я сейчас держу всех мужчин на дистанции. Он любовник, но не больше. Он имеет право на свою жизнь ■ свою самостоятельность, а я на свою. ■ таком варианте нас обоих это устраивает. Но как только мужчина начинает ощущать себя собственником и заявлять права на что-то большее, я тут же прерываю отношения — это я уже проходила не раз и знаю, к чему это приведет».

К психиатру Ольге пришлось обратиться ■ связи с проблемами сына. Мальчик стал вялым, подавленным, часто плакал, как полагала Ольга, беспричинно. Он плохо ел и за последнее время сильно похудел, плохо засыпал, иногда просыпался среди ночи ■ будил старшую сестру, так как ему приснился страшный сон. Он стал хуже учиться в школе, на уроках был невнимательным, рассеянным, учителя делали ему замечания. Дома и в школе он не мог сосредоточиться, сидел над раскрытым учебником, глядя в одну точку. Он надолго задумывался, взгляд становился отрешенным. Если ■ нему обращались, он вздрагивал и не сразу понимал, о чем его спросили. Он стал скрытным и ничего не рассказывал ни матери, ни гувернантке. Когда Ольга спрашивала, что с ним происходит, не заболел ли он, он отвечал, что он здоров, просто ему все неинтересно.

Ольга не понимала, что у ребенка невроз. Она думала, что он просто переутомился в школе. Сын очень тосковал по отцу, ждал его, сам часто звонил отцу и радовался его приходу.

Третий муж Ольги, отец ее сына, уже женился, имеет в новом браке детей. Он любит сына, но не может часто бывать у них. Иногда он брал к себе сына на выходные ■ вместе со своими детьми водил его в детский парк или на аттракционы, позволяя ребенку бегать ■ резвиться, как тот хотел. Он даже лучше ел у отца, съедая столько же, сколько и дочери отца от второго брака.

Он просил отца, чтобы тот забрал его к себе, говорил, что ненавидит свою бонну, которая заставляет его только учить уроки, читать книги, работать на компьютере с энциклопедиями или загадками, но не дает играть с другими детьми.

Бывший муж не раз говорил с Ольгой, что она слишком перегружает сына и не дает ему правильно развиваться, она пытается вырастить вундеркинда, давая сыну непосильную нагрузку. Но Ольга спорила, что сын должен вырасти не лоботрясом и бездельником, а грамотным ■ эрудированным человеком, чтобы чего-то достичь в этой жизни. То, что психика ребенка травмирована разлукой с отцом и недостаточным вниманием вечно занятой мамы, Ольга не понимала.

Почему у Ольги так не складываются отношения с мужчинами, почему ее ребенок болен, будет объяснено дальше.

Трансформация полоролевого поведения

Трансформация (изменение) полоролевого поведения — это формирование поведения, свойственного другому полу, при правильном половом самосознании.

Одной из причин этого является нарушение половой дифференцировки мозга во внутриутробном периоде. Но это нарушение не столь выражено, как

при транссексуализме, поэтому у таких женщин не нарушается половое самосознание и нет ощущения принадлежности к мужскому полу.

Другой причиной может быть неправильное воспитание в семье — когда родители воспитывают ребенка в «другом поле»: девочкам прививают черты решительности, властности, агрессивности, ■ мальчикам — черты женственности, мягкости, подчиняемости.

Трансформация полоролевого поведения может развиваться у ребенка и при нарушении половых ролей в семье, когда мать обладает маскулинными (мужскими) чертами характера, а отец — фемининными (женственными) — то есть властная, деспотичная, решительная мать, являющаяся лидером в семье, и мягкий, подчиняемый отец.

Бывает такое нарушение и у детей, воспитывающихся в неполных семьях, когда мать прививает дочери свои собственные маскулинные черты, из-за которых не сложился ее брак.

Девочки, воспитывающиеся без матери, испытывающие с детства недостаток материнской любви ■ ласки, могут вырасти агрессивными, неласковыми и черствыми, у них отсутствуют материнские чувства.

Внешне поведение людей с трансформацией половой роли иногда напоминает поведение «краевых» транссексуалов (см. раздел о транссексуализме), но отличием является отсутствие ощущения принадлежности к противоположному полу.

Нарушения полоролевого поведения могут проявляться уже с детства — девочки играют с мальчиками в «войну», машины, подвижные игры, дерутся на равных с мальчиками. На других девочек они не обращают внимания. В полоролевых играх они играют роль «мужа», «жениха», охотно переодеваются ■ одежду мальчиков. Обычно они не протестуют и против одежды девочек, но в мальчишечьей одежде чувствуют себя более свободно.

В школьных спектаклях такие девочки предпочитают играть мужские роли, занимаются теми видами спорта, которые предпочитают мальчики.

В период формирования сексуального влечения возможно возникновение гомосексуальности. В дальнейшем такие девочки могут стать активными лесбиянками, а мальчики — пассивными гомосексуалами.

Может сформироваться и такое сексуальное извращение, как трансвестизм — девочки и женщины носят брюки ■ рубашки, юноши и мужчины — рубашки с рюшками, кружевами, яркие или нежные оттенки одежды — розовый, голубой, кремовый. Если нет гомосексуального влечения, то переодевание в одежду противоположного пола не имеет сексуальной окраски. В этом проявляется стремление выступать в другой роли, хотя самосознание правильное — женщины ощущают себя женщинами, мужчины — мужчинами.

Для женщин с трансформацией полоролевого поведения свойственно безразличное или отрицательное отношение к другим женщинам. Бывает, что они не могут найти с ними общих интересов или даже темы для разговоров. Они носят строгие костюмы темных расцветок, короткие стрижки, не пользуются косметикой, не носят украшений.

Если нарушение ограничивается трансформацией половой роли и не носит гомосексуального оттенка, то половое влечение имеет гетеросексуальный характер — то есть женщины испытывают влечение к мужчинам.

Хотя они ощущают себя женщинами и не стыдятся своего тела, но, поскольку они с детских лет предпочитают мужское общество, это задерживает их психосексуальное развитие. Такие девушки менее осведомлены об отношениях полов, до начала половой жизни некоторые из них не имеют представления об интимных отношениях, так как мало общаются со сверстницами, которые обычно рассказывают подружкам о своем сексуальном опыте.

Первая влюбленность у них тоже возникает с опозданием. Объектом любви может быть не кто-то из сверстников, которые воспринимаются лишь как товарищи, а человек, старший по возрасту.

Либи́до задерживается на платонической стадии. На эротические действия партнера может быть отрицательная реакция, вплоть до агрессивной. Переход на другие стадии полового влечения происходит замедленно. Сексуальная стадия либи́до может не сформироваться. Даже если половая жизнь начинается своевременно, такие женщины не испытывают сексуального влечения к партнеру.

Поведение напоминает мужское. Таким женщинам несвойственно умение приспособливаться к мужчине, прощать и подчиняться, они могут проявить нетерпимость и даже агрессию.

Мужчин вначале может привлечь необычность таких женщин, но в супружеских отношениях они не отличаются гибкостью, пониманием, способностью к компромиссам, и отношения в браке конфликтные. При половой близости с мужем они либо вообще не испытывают никаких приятных ощущений и безразличны к половой жизни, либо испытывают отвращение к половому акту.

Некоторые из женщин не могут начать половую жизнь, хотя внешне они вполне благополучны, имеют престижную работу, а в их поведении нет никаких странностей, которые могли бы отпугивать мужчин.

Их необычное поведение проявляется только во взаимоотношении полов. Привыкнув с детских и подростковых лет к товарищеским, равноправным отношениям с мужчинами, они не могут перейти на следующую стадию отношений. Сексуальность затормаживается. Коллеги-мужчины воспринимают таких женщин как хорошего товарища и друга, «своего парня», хорошего профессионала, уважают и ценят их, но не пытаются за ними ухаживать.

В них нет женского кокетства, стремления понравиться, нет налета эротичности. Они никогда не наденут блузку с глубоким вырезом или мини-юбку, не подчеркивают достоинств своей фигуры и своей женской привлекательности.

Мужчины могут расценивать их как «жилетку», в которую можно «поплакаться» при каких-либо личных трудностях. Приятели-мужчины делятся с такими женщинами своими проблемами с женой или любовницей и ждут от них дельного, разумного совета.

В своих служебных обязанностях некоторые из них проявляют гиперсоциальность — преувеличенное значение своей социальной роли. Еще в юности они избирают те учебные заведения и факультеты, в которых учатся в основном мужчины, и гордятся тем, что являются единственной девушкой в студенческой группе. Работая в мужском коллективе, они безукоризненно выполняют свои обязанности и как профессионалы не хуже многих мужчин. Они дисциплинированы и рациональны, их рабочий день четко распланирован, они никогда не опаздывают, ничего не забывают и не теряют служебных документов. К любому поручению они относятся с большой ответственностью и выполняют его в заданные сроки. Они требовательны и к себе, и к другим.

Многие их черты, несвойственные большинству женщин, привлекают в них мужчин. И вместе с тем их деловые отношения с мужчинами и мужской стиль поведения и общения, неумение кокетничать и отсутствие женственности порой приводят к тому, что они не находят спутника жизни и остаются одиночками, всецело отдавая себя работе. Некоторые из них пресекают все попытки мужчин поухаживать за ними. Активные мужчины, встретив такой отпор, ретируются. А мягкие, робкие мужчины могут годами испытывать к

таким женщинам платоническую любовь или привязанность, не решаясь перешагнуть рубеж от товарищеских отношений к интимным.

Если маскулинные черты у женщины принимают утрированные формы, то эти женщины становятся семейными тиранами, не считаясь ни с чьим мнением и подавляя любое сопротивление мужа, детей. Если муж достаточно сильный по характеру, чтобы противостоять деспотизму своей жены, то семейная жизнь превращается в череду конфликтов. Материнские чувства у многих не развиты. Их дети страдают неврозами, комплексом неполноценности, депрессией и другими психическими нарушениями.

Клинический пример

Дина Н., 45 лет, образование высшее, старший экономист, разведена, сыну 21 год.

Родилась в семье служащих. Мать умерла от рака молочной железы, когда Дине было 3 года. Старшему брату 49 лет.

Через два года после смерти матери отец женился повторно. У мачехи детей не было, но она согласилась, чтобы в семье осталась только девочка. Брата отдали на воспитание бабушке.

С детства Дина росла без любви. Мачеха была намного моложе отца, и он делал все, что хотела молодая жена. Когда мачеха родила сына, в комнату Дины поместили ребенка, а ей поставили узкую кушетку на кухне. Уроки она готовила на кухонном столе, стараясь выгадать время, когда на кухне никого не было.

Она росла замкнутой, скрытной, молчаливой, неласковой. Никто и не пытался ее приласкать. Мачеха ее не обижала — не наказывала, но даже побаивалась и называла «волчонком» из-за того, что девочка смотрела на нее исподлобья полным ненависти взглядом.

Мать она не помнила, но отца к мачехе ревновала. Он был слабовольным, подчиняемым человеком, а мачеха — активной и властной. Отцу было не до старших детей. Дина и жалела, и немного презирала своего отца.

О детстве у Дины остались самые тяжелые воспоминания. Ее никто не любил, не жалел, ей казалось, что она никому не нужна. Никто не спрашивал, как у нее дела. Мачеха считала, что раз она кормит не своего ребенка, это уже подвиг с ее стороны. Она не попрекала Дину куском хлеба, но то, что она в тягость мачехе, девочка чувствовала сама.

С братом они в детстве виделись редко, так как бабушка жила в Подмосковье, у нее было свое хозяйство, которое она не могла оставить, тем более, что на ней лежала забота о внуке, — она не могла к ним часто приезжать. Когда брат подрос, он сам стал приезжать иногда к сестре. Она без него очень скучала и ждала его приезда. Во дворе осталось много его приятелей, с ними подружилась и Дина.

Она научилась сама себя защищать. Ребята со двора ее не обижали, но если сверстники в школе делали что-то, что не нравилось Дине, она могла за себя постоять и даже поколотить обидчика.

Когда брат стал заниматься боксом и самбо, то Дина тоже захотела вместе с ним пойти в спортивную секцию, но ее, конечно, не взяли. Брат стал сам ее тренировать, показывая все приемы, которым научился. Она росла физически крепкой и сильной, была выше многих мальчиков в классе сильнее их.

Брат уже работал, имел свои деньги и давал сестре. Он купил ей гантели, небольшую штангу, спортивный костюм. Мачеха со страхом смотрела на

падчерицу, которая была уже на полголовы выше ее ■ имела бицепсы не хуже, чем у мужчины. Она жаловалась отцу Дины, что девочка внушает ей страх своей силой и агрессивностью. Дина ненавидела ее сына, своего сводного брата, ■ мачеха опасалась, что девочка может его избить. Отец вздыхал, обещал поговорить с дочерью, но ничего не предпринимал.

Дина часто участвовала ■ драках, дралась со злобой, отчаянно, даже если были противники сильнее ее. Не раз она получала сильные удары по голове ■ теряла сознание. В больнице она ■ лечилась, отлеживалась после травмы дома.

С нею боялись связываться даже старшеклассники, так как в драке она бывала жестокой. Однажды она явилась домой вся окровавленная, так как ее ударили по лицу, у нее был сломан нос. Оправившись, она отомстила обидчику: подкараулила его у школы, сбита с ног и заставила на коленях просить у нее прощения.

Никто не воспринимал ее как девочку, поскольку ничего в ее поведении девичьего не было. Порой она сама нарывалась на драку, вспыхив по малейшему поводу. Она была крайне обидчивой, самолюбивой и злопамятной.

В 15 лет Дина переехала жить к бабушке, так как обстановка дома стала невыносимой. Отец давал ей немного денег тайком от мачехи, брат работал, бабушка получала пенсию, у них было небольшое подсобное хозяйство, на жизнь им хватало, и Дина чувствовала себя счастливой.

Она перешла в новую школу, так как ездить в Москву было далеко. В новом классе ее приняли с уважением. Девочки ее не любили, а с ребятами она быстро подружилась, играла в футбол, волейбол и хоккей не хуже мальчишек. После первой же драки больше ее никто не трогал.

Когда Дина закончила школу, брат настоял, чтобы она поступила в институт, обещая, что все заботы по ее содержанию возьмет на себя. Он работал на двух работах, так как расходы увеличились — сестре надо было прилично одеться — кроме школьной формы и спортивного костюма, у нее ничего не было и ей даже не в чем было пойти на вступительные экзамены. У нее не было даже приличных туфель, и она ходила в кедах почти круглый год. Из верхней одежды у нее была только куртка, в которой она ходила и весной, и зимой, ■ осенью. Все заработанные деньги брат тратил на вещи для Дины. Она его очень жалела, что ему приходится так много работать ради нее, и была ему благодарна.

Брата она всегда слушалась, и, когда он строго сказал ей, что с детством и драками покончено, она уже девушка и должна себя вести соответственно, она его послушалась. Больше она никого не задирала и старалась вести себя примерно в меру своих возможностей.

Когда она поступила в институт, за ней стал ухаживать преподаватель с кафедры истории КПСС, намного старше ее ■ ниже ростом. Но Дину это не смутило. Она решила выйти за него замуж, чтобы избавить брата от необходимости так много работать и содержать ее. У брата была девушка, и, если бы не необходимость заботиться о сестре, он бы женился.

Преподаватель был увлечен Диной, но жениться не спешил. Ему нравилась эта независимая и уверенная ■ себе, сильная девушка, но связать с нею свою судьбу он побаивался. Дина решила форсировать события. За ней никто раньше не ухаживал, у нее не было никакого сексуального опыта, но она не сказала своему поклоннику, что она еще девственница, так как предполагала, что он испугается.

Она договорилась с братом, и тот увел бабушку на весь вечер к одной из

ее приятельниц. Дина сама пригласила поклонника, купила бутылку водки, приготовила нехитрую закуску и, когда он опьянел, села ему на колени и стала расстегивать рубашку. Он был пьян, и все произошло очень быстро. Он не понял, что она девственница, ■ затем сразу заснул.

Поздно вечером вернулись брат с бабушкой. Брат спросил Дину, нравится ли ей ее избранник, ■ Дина сказала, что очень, она хотела бы выйти за него замуж, но он, скорее всего, не захочет жениться. Ей не хотелось посвящать брата в свой план. Он очень ее любил, а узнав, что она выходит замуж не по любви, воспротивился бы этому.

Утром брат поговорил с поклонником Дины, сказав, что его сестра была девственницей ■ он, как порядочный мужчина, должен на ней жениться. Тот был слегка напуган, так как брат Дины был настроен весьма решительно, и сразу согласился.

Через три месяца они поженились, ■ Дина переехала к мужу. Брат тоже вскоре женился ■ жил с женой и бабушкой.

Несмотря на то что Дина не любила мужа, их семейная жизнь поначалу сложилась неплохо. Всем командовала Дина, ■ ее руках был их семейный бюджет, и она полностью им распоряжалась. По своей инициативе она использовала все сбережения мужа, чтобы отремонтировать бабушкин старенький дом. Муж Дины вместе с ее братом сами построили сарай и курятник, купили бабушке корову и разную живность. Каждые выходные они ездили к ним и все дни трудились не покладая рук. Бабушка была рада, что у нее такие замечательные внуки.

Брат Дины считал ее мужа хорошим, порядочным человеком. В сущности, так и было. Он был нерешительным ■ слабым, полностью подчинялся сильной и властной жене, охотно выполнял всю домашнюю работу, так как Дине надо было готовиться к занятиям.

Когда у них родился сын, ночами муж вставал к ребенку, так как Дине нужно было утром идти на занятия. Он попросил на кафедре, чтобы его перевели на работу только со студентами вечернего факультета, и работал по вечерам, чтобы Дина могла днем посещать занятия. Она не хотела брать академический отпуск, так как была на предпоследнем курсе.

Все обязанности по уходу за ребенком лежали на его плечах. Его огорчало, что Дина равнодушна к сыну. Если он падал и плакал, она даже не вставала из-за стола, за которым занималась, а ждала, когда муж поднимет ребенка.

Дина не умела готовить, так как, живя с мачехой, она категорически отказывалась выполнять какую-либо работу по дому, а та боялась ее и не выполняла. А позже всю работу по дому делала бабушка, а Дина с братом выполняли тяжелую физическую работу — пилили и кололи дрова, топили печь, перекапывали огород, занимались с домашней скотиной. Стиркой Дина тоже почти не занималась, так как раньше у нее было мало вещей и стирать было нечего. Брат обслуживал себя сам. К беспорядку в доме Дина тоже относилась безразлично. Постепенно все обязанности по ведению домашнего хозяйства и уходу за ребенком легли на плечи мужа Дины.

Она закончила институт, стала работать экономистом, но в распределении семейных обязанностей ничего не изменилось. Муж отводил сына в детский сад и забирал его. Покупка продуктов тоже лежала на нем. Он готовил нехитрую еду, питались они в основном покупными пельменями, сосисками, котлетами из кулинарии и другими полуфабрикатами. Дине было все равно, в еде она была неприхотлива.

Муж работал на полставки, чтобы успевать все делать по дому. Дина ра-

ботала на полторы ставки, зарабатывала гораздо больше мужа. Поэтому она позволяла себе покрикивать на мужа и сына, требовала тишины, когда она приходила домой и отдыхала. Муж шепотом говорил сыну: «Пойдем, пусть мамочка отдыхает».

Сыном Дина почти не интересовалась. Она сама росла без матери и, как это часто бывает у девочек, растущих без материнской любви и ласки, была черствой и не испытывала материнских чувств.

Сын ее раздражал, даже когда болел. Однажды он болел коклюшем, сильно кашлял и не давал ей ночью спать. «Сделай с ним что-нибудь, чтобы он перестал хрюкать!» — раздраженно сказала она мужу. Муж всю ночь просидел с ребенком, закутавшись вместе с ним в одеяло, как в балагане, и поил его горячим молоком с медом.

Мальчик рос пугливым, робким, стеснительным. Он был очень привязан к отцу, не отходил от него ни на шаг, боялся оставаться с матерью один.

Когда муж Дины уходил на вечерние занятия, мальчик старался не выходить из своей комнаты и не попадаться матери на глаза. Вечером он не мог заснуть, пока не приходил отец. Он с нетерпением ждал его, постоянно глядя на часы, волновался, если отец приходил хотя бы на пять минут позже обычного, а когда тот приходил, бросался ему на шею, как будто они не виделись очень долго.

Дину это раздражало, и она говорила, что это «телячьи нежности», сын растет таким же «рохлей», как и отец. Когда она его ругала, мальчик прятался за спину отца и плакал. Отец всегда защищал его от гнева матери, успокаивал и говорил, что не надо обижаться на мать, она много работает, устает, поэтому она такая сердитая, а не потому, что она его не любит.

Через десять лет Дина стала главным экономистом, а муж так и не смог защитить диссертацию. Ему не раз выговаривал за это заведующий кафедрой, грозя, что не подпишет ему характеристику на очередное переизбрание, когда предстоял конкурс.

Перед очередным конкурсом муж Дины терял сон и покой, постоянно жаловался ей, что его больше не переизберут на ту же должность. Но сочувствия у жены не находил. Наоборот, чем больше он переживал и жаловался, тем больше Дина его презирала и унижала.

Она говорила, что он никчемный и ничтожный человек, ничего не добился в жизни, ставила себя пример, что она без всякой протекции, лишь благодаря своему характеру и силе воли добилась высокой должности, на которую, помимо нее, было еще три претендента, и все трое мужчины, но она сумела добиться, чтобы назначили ее.

Муж вяло оправдывался, что, пока Дина работала, кто-то же должен был заботиться о ребенке и о домашнем хозяйстве. Дину это возмущало, и она кричала на мужа: «Вот-вот, на большее ты и не способен, только сопли подтирать и посуду мыть. Тебе бабой надо было родиться, ты баба и есть. Сидишь у меня на шее и даже заработать не можешь, как нормальный мужик. За что же мне тебя уважать!»

Со временем Дине все больше нравилось унижать и оскорблять мужа, тем более что он безропотно все сносил. Когда он спрашивал, где же он может заработать, он историк по образованию и всю жизнь занимался преподавательской работой, Дина зло парировала: «Да хоть дворником работай, улицы подметать — это все, на что ты способен. Может, больше заработаешь, если не будешь лениться и возьмешь два участка. Или иди в посудомойки, у тебя уже есть практика».

Половой жизнью они давно уже не жили. Вначале муж пытался про-

явить активность, но у Дины к сексу не было никакого интереса. Иногда она неохотно уступала, но вела себя так, как будто делала мужу великое одолжение. Во время интимной близости она была безразличной или нетерпеливой и потиралила мужа: «Ну, ты все или еще долго будешь телиться?!»

Со временем у него пропала вся охота, ■ он перестал искать с ней близости. Он перешел спать ■ комнату сына, а Дина сделала из их бывшей спальни свой кабинет и работала вечерами или просто отдыхала, требуя, чтобы муж с сыном ее не беспокоили.

Так продолжалось 16 лет. Как рассказывала сама Дина, она «прозрела» в одночасье — они отдыхали в доме отдыха и катались на лодке. Дина машинально взяла весла и стала грести. У нее были навыки, так как она ■ молодости занималась спортом, по-прежнему была физически сильной ■ выносливой. Муж по внешнему виду был типичным интеллигентом — в очках, физически слабый, с неразвитой мускулатурой. Но никто не просил Дину грести, лодка плыла сама по себе, она взяла весла по собственной воле.

Муж с сыном сидели на корме и любовались природой. Внезапно Дина резко бросила весла ■ стала кричать на мужа: «Ну, что ты расселся, как баба! Жена гребет, а он развалился и наслаждается!» Муж пытался возражать, что она сама захотела грести, а он даже и не умеет. Дину это привело в еще большее бешенство. «Да что ты вообще умеешь! — кричала она. — Всю жизнь ты вот так сидел на корме, а я гребла и надрывалась, чтобы вас прокормить! Зачем вы мне вообще нужны, одна морока с вами и обуза».

Сын вступился за отца, но ■ ему досталось. «Ты такой же рохля и мямля, как ■ твой отец, — кричала она на сына, — весь в него и вырастешь таким же неудачником. Найдешь себе такую же бабу, как я, и будешь из нее жилы тянуть».

Сын молча взял весла у нее из рук, с трудом довел лодку до берега, молча вышел из лодки и ушел. Растерянный муж Дины попытался его догнать, но Дина схватила его за руку и удержала, сказав: «Пусть хоть раз в жизни проявит себя, как мужчина».

Мальчик не пришел ночевать. Муж Дины, несмотря на ее возражения, искал его повсюду, но не нашел. Не было его и на следующий день. Отец снова искал его, но безуспешно. Он съездил в Москву, но и дома сына не было. Он подал заявление в милицию, но там отнесли к нему без энтузиазма, сказав, что подростки часто убегают, повздорив с родителями, сын поголодает и вернется.

Но сына не было целую неделю. Через неделю им позвонил брат Дины ■ сказал, что племянник только что пришел к ним и категорически отказывается вернуться домой. Дина с мужем поехали за ним. Мальчик исхудал, он и раньше был хилым и слабым физическим, а после недели скитаний еле держался на ногах.

Брат Дины ничего не знал об их проблемах. У него было двое детей, с женой они жили хорошо, с сестрой последние годы виделись только на праздники, так как все были заняты работой и своими проблемами.

С Диной у него по-прежнему были хорошие отношения. Но тут он впервые столкнулся с их семейной трагедией. Он был простым рабочим, но хоним и черствым, бабушка его любила, и он любил и ее, и сестру, и отца, хотя и виделся с ним редко, но жалел его и ни в чем не винил.

Он выслушал всех ■ впервые стал в оппозицию к сестре. Во многом он винил себя, что не смог воспитать сестру нормальной женщиной, но и Ди-

не от него досталось, так как она уже не была маленькой девочкой, которая нуждалась в его защите. Он уважал ее мужа, так как видел, как тот относится к Дине и сыну. Он считал его слабохарактерным, но понимал, что только такой мужчина сможет ужиться с его строптивой сестрой и так долго терпеть ее своенравный и независимый характер. Но он и не предполагал, что Дина так равнодушна к сыну. «Как ты можешь так относиться к сыну, — сказал он ей, — ведь ты сама росла сиротой, знаешь, что такое расти без матери. А ты своего сына фактически оставила сиротой при живой и здоровой матери».

Но Дина ничего не желала слышать, и впервые они с братом поссорились. Она заявила, что «сыта такой жизнью по горло», всю жизнь она не жила, а тянула какую-то лямку ■ больше это делать не намерена. «Тогда уходи отсюда, — сказал ей брат, — я больше знать тебя не хочу. Никогда не смей здесь появляться, а то пожалеешь».

Сказав им на прощание, что ноги ее здесь больше не будет, Дина гордо удалилась. Племянник бросился дяде на шею и сказал, что даже не мечтал о таком счастье — жить с любимыми людьми — отцом, дядей и прабабушкой и без нелюбимой матери, и ради этого он готов скитаться еще месяц, только бы его не вернули к матери.

Муж Дины ■ ее брат обсудили, что им делать дальше. Муж на нее не очень сердился, он даже успокаивал ее разбушевавшегося брата, говоря, что такая уж она непримиримая, он уже привык. Но сын, услышав обрывки их разговора, прибежал и, заливаясь слезами, умолял отца не возвращаться к матери. Он был готов бросить школу и пойти работать, чтобы кормить себя, но только не жить с матерью. Его дядя был на его стороне, но твердо сказал, что бросить школу он ему не позволит, пусть живут у них сколько будет нужно, а он с сестрой сам поговорит.

На следующий день он поехал к Дине и поговорил с нею. Она стояла на своем. Мужа она презирает, он ей не нужен. Сын, если хочет, пусть возвращается, она от него не отказывается, но с мужем больше жить не хочет и подает на развод.

Брат сказал ей, что в таком случае пусть сразу подает и на раздел квартиры, сын останется с отцом, поэтому они нуждаются в большей площади. У них была двухкомнатная квартира, соответственно Дина при таком варианте могла рассчитывать получить лишь комнату в коммунальной квартире. Она была категорически не согласна, заявив, что она главный экономист и не собирается ютиться в коммуналке. «В таком случае ты вообще ничего не получишь», — хладнокровно сказал брат. Дина по-прежнему была прописана в доме бабушки, так как дом давно предназначался под снос, и предполагалось, что при этом она тоже получит квартиру. Поэтому в квартире ее мужа, ■ которой они жили, были прописаны только ее муж и сын. Она испугалась, что останется без всего, и согласилась.

Скоро они оформили развод, разменяли квартиру, как и предполагалось. Сын остался с отцом, Дина жила одна. Муж иногда навещал ее, сын никогда. Через некоторое время Дина запретила и мужу появляться у нее. Она получила однокомнатную квартиру от работы и даже не сообщила своим родным новый адрес.

В возрасте 45 лет Дина потеряла сознание на работе. Это продолжалось недолго, и, когда она пришла в себя, категорически отказалась ехать в больницу. Некоторое время она была дома на больничном, затем вышла на работу. Спустя два месяца у нее было два судорожных припадков подряд. С предварительным диагнозом «эпилепсия» ее положили ■ психиатрическую

больницу на обследование. На электроэнцефалограмме обнаружили пароксизмальную активность. На рентгенограмме черепа были обнаружены изменения. Предполагалось, что они обусловлены черепно-мозговыми травмами, которые Дина неоднократно получала в драках с мальчиками. У нее было повышено внутричерепное давление, и ее мучили сильные головные боли. Несколько раз она теряла сознание. В больнице был еще один судорожный припадок.

Первые недели ее никто в больнице не навещал, она ничего о себе не рассказывала. Она была подавлена случившимся, боялась, что больше не сможет работать. Часто плакала, потом все рассказала о себе и попросила сообщить родным, что она в больнице.

Ее навещали и бывший муж, и ее брат. Они дополнили рассказ Дины о ее жизни. Оба ее простили и не сердились, так как, в отличие от нее, были добрыми и великодушными людьми и не могли отказать в помощи больной женщине, которая нуждалась в уходе. Сын к ней не приходил. Он уже женился, но жил с женой у отца.

Муж Дины больше не женился. Он не возражал против возобновления совместной жизни. Все вместе они решили, что муж оставит квартиру сыну с женой, а сам переедет к Дине. Она была этому рада и впервые попросила у мужа прощения за все. Он смутился и сказал, что всегда любил ее и любит по-прежнему. А сын со временем все поймет и простит мать.

Через два месяца муж Дины вместе с сыном забрали ее домой. Сын вначале держался немного скованно, но, увидев, как изменилась и постарела мать, не сказал ей ни слова упрека и бережно поддерживал ее под руку, ведя к машине.

Клинический пример

Лариса Ш., 45 лет, образование высшее, заведующая отделом в НИИ, разведена, сыну 15 лет.

Родилась в интеллигентной семье. Отец занимал крупный пост, дома почти не бывал, приходил поздно, в воспитании дочери участия не принимал. Мать — с высшим образованием, но после рождения дочери стала домохозяйкой, целиком посвятив себя дочери. Именно мать была лидером в семье, а отец Ларисы делал то, что хотела жена. Лариса жила с родителями и бабушкой по линии матери.

Лариса с детства росла бойкой, активной, стремилась быть на виду, бралась за любые поручения, очень любила выступать на сцене в любом качестве — на комсомольских конференциях, с речью по случаю юбилейного торжества или праздника, в художественной самодеятельности, в КВН. Артистических талантов у нее не было, но это ее не смущало. Везде, где можно было выделиться, она была первой.

Унаследовала от матери стеничность (упорство в достижении цели), целеустремленность, упрямство, была очень самоуверенной и высокомерной. Сверстников презирала, называла всех «недоумками». Девочки ее не любили, называли «выскочкой» и «воображалой», она их тоже не любила.

Предпочитала общество мальчиков, стремилась ими верховодить, но не получалось. Они ее тоже не любили и пытались от нее отделаться.

К старшим классам осталась в изоляции от сверстников, ни подруг, ни друзей не имела, все свободное время уделяла общественной работе. Ее выбирали комсоргом школы, она бывала на всевозможных конференциях. Там были юноши старше ее, но никто не пытался за ней ухаживать. Она была слишком независимой и резкой в суждениях, слишком надменной, и все ее

сторонились ■ даже старались не приглашать на вечеринки по случаю окончания очередной конференции.

Это ее обижало, ■ однажды на городской конференции она выступила с пламенной речью, в которой клеймила пьянство ■ разврат, царящие среди комсомольских вожаков. Это произвело в зале эффект разорвавшейся бомбы, никто даже не посмел ее перебить, при гробовом молчании всего зала Лариса закончила свою обличительную речь.

В зале присутствовал ответственный работник горкома партии, который подошел к Ларисе после ее выступления и похвалил ее. Многие комсомольские боссы, которых она назвала ■ своем выступлении, получили взыскания.

С тех пор Лариса стала протее партиейного лидера, который обратил на нее внимание и всячески продвигал. В институт она поступила по его протекции, хотя училась в школе плохо, отдавая всю себя общественной работе. Но на вступительных экзаменах она отвечала всего несколько слов по билету, ■ ей тут же ставили «пятерку».

В институте она стала комсоргом курса, а через два года — комсоргом института. Она считала, что успешная партийная карьера ей обеспечена.

По-прежнему все сокурсники ее не любили и сторонились. Она явно чувствовала себя лидером, ни с кем не считалась, судовольствием разбирала на комсомольском бюро персональные дела, особенно те, которые считались аморальными, всех клеймила и сурово наказывала, вплоть до исключения из комсомола и из института. За это ее прозвали «подругой железного Феликса».

На пятом курсе она вступила в партию. Рекомендацию ей дал ее покровитель, партийный босс, а вторым рекомендуемым был кто-то из его подчиненных.

Примерно в это же время она стала его любовницей. До этого половой жизнью не жила и скрывала от своего любовника, что она девственница. Но он сам догадался по ее поведению.

Он был вдвое старше ее, с типичной внешностью партийного босса и типичными замашками. К сексу он относился примерно так же, как к работе. Неторопливо раздеваясь, хорошо поставленным голосом оратора он не переставал говорить о каких-то партийных делах. Аккуратно складывал свою одежду, чтобы она не помялась, каждый носок клал в ботинок и потом приступал к сексу, как будто выполнял важную работу.

Ларисе любовник внушал чисто физическое отвращение. Он был с заметным брюшком и тонкими ногами, бледной кожей, во время интимной близости пытел и сопел ей ■ ухо, не сказал ни одного ласкового слова, не ласкал ее. Половой акт вызывал у нее не меньшее отвращение.

Но Лариса была очень честолюбивой и понимала, что только благодаря ему может сделать карьеру, поэтому терпела. Она старалась предохраняться, так как мысль о беременности вызывала у нее панику.

Но однажды он пришел пьяным, а презерватива ни у него, ни у Ларисы не оказалось. Вскоре после этого случая она поняла, что беременна. Узнав об этом, она была в шоке. Она клеймила своих сокурсников за гораздо меньшие проступки, а тут сама оказалась в двусмысленной ситуации. Любовник устроил ее на аборт, а после этого резко прервал с нею отношения.

Лариса закончила институт, и ее распределили на завод, хотя она надеялась на партийную работу. Но слухи о ее связи с партийным начальником распространились в райкоме партии, и ее бывшему любовнику грозило партийное взыскание. Поэтому он очень опасался, что Лариса, если ее пригла-

сят на работу ■ райком партии, будет попадаться ему на различных мероприятиях, ■ приложил все усилия, чтобы этого не случилось.

Ларисе об этом рассказал один из членов комбюро, отец которого тоже вращался в партийных кругах. Он не скрывал своего злорадства, ■ Лариса поняла, что на партийной карьере надо поставить крест.

Н■ от своих честолюбивых устремлений она не отказалась. Ей очень хотелось быть на виду, руководить, не важно кем. Придя на новое место работы, она долго присматривалась к руководящим работникам, выясняя их семейное положение, и в конце концов остановила свой выбор на главном конструкторе, который был разведен, детей у него не было, он был сравнительно молод.

Она предприняла немало усилий, пока не стала его любовницей. Секс ■ ним внушал ей такое же отвращение, хотя он был стройным и внешне привлекательным мужчиной ■ опытным любовником. Но никаких приятных ощущений от его ласк она не испытывала, лежала, сжав зубы, а потом научилась симулировать оргазм, увидев эротическую сцену в фильме.

Он увлекся Ларисой ■ уже скоро делал все, что она захочет. Она стала старшим инженером, затем руководителем отдела. Когда он сделал ей предложение, Лариса согласилась.

Она его не любила, но, поразмыслив, решила, что это лучший вариант, на который она может рассчитывать. Ларисе было уже 29 лет, и ее мать грустно вздыхала, что дочь не замужем, а ей так хочется внуков. Через год родился сын. Интимной жизни с мужем Лариса стала избегать.

Семейная жизнь ■ мужем не сложилась. Вначале он был влюблен в свою молодую жену, любил сына. Он хотел, чтобы Лариса сидела с ребенком дома и обустраивала быт. Но она этого категорически не хотела. К домашним обязанностям она была не приучена, поэтому испытывала отвращение к стирке, стирке ■ уборке. Ухаживать за ребенком ей помогали мать ■ бабушка, они же помогали Ларисе и по дому.

Приходя поздно вечером с работы, усталый муж заставлял дома троих женщин. Мать и бабушка Ларисы часто оставались у них ночевать, а потом стали жить у них постоянно.

Вначале муж терпел это, потом стал проявлять недовольство, так как у него не было возможности отдохнуть после трудного дня. Бабушка была глуховата ■ включала телевизор на полную громкость, когда смотрела «женские» передачи или концерты любимых артистов, а его это раздражало. Так же громко разговаривали все три женщины, поскольку бабушка плохо слышала. Ему надо было работать с документами, а по всей квартире сновали три женщины, которые чувствовали себя хозяйками, не считались с ним и беспрестанно болтали, и работать в такой атмосфере он не мог. Бабушка страдала бессонницей и по ночам бродила по квартире, читала, пила на кухне чай и гремела посудой, он просыпался от шума и больше не мог заснуть.

Через некоторое время он раздраженно заявил Ларисе, чтобы она попросила мать и бабушку вернуться в свою квартиру, так как он так больше гают ей ухаживать за ребенком.

Муж не выдержал и накричал на нее, что его мать растила двоих детей без мужа и без помощи бабушек, а Лариса не в состоянии справиться с единственным ребенком, поскольку выросла лентяйкой ■ белоручкой.

Они поссорились, но тем не менее муж не уступал, он сам поговорил с тещей ■ Ларисиной бабушкой, они обиделись на него, но переехали.

Но Лариса как не умела ничего делать, так и не научилась ничему. В баке для грязного белья скапливались грязные пеленки, на кухне громоздилась грязная посуда, а питались они полуфабрикатами.

Мужу пришлось купить стиральную машину-автомат, и он сам стирал белье сына, свое белье, а потом и белье Ларисы. Когда он выговаривал жене, что она плохая хозяйка, она высокомерно заявляла, что она не домохозяйка, ее задача — быть руководителем.

Услышав это заявление от Ларисы, муж ■ первый момент оторопел, а потом рассмеялся и ехидно сказал, с каких это пор она стала ощущать себя руководителем, разве она забыла, благодаря кому она в 29 лет стала заведовать отделом. Ларису это оскорбило, но не поколебало ее самоуверенности.

Несмотря на возражения мужа, Лариса вышла на работу, когда сыну исполнился год. Материально они были хорошо обеспечены, муж много зарабатывал, но Лариса, по ее выражению, «не собиралась хоронить себя в четырех стенах».

Она не обращала внимания на недовольство мужа, отвезла сына к своей матери и стала работать в прежней должности. Муж терпел полгода, а потом заявил, что хотел нормальной семьи, а теперь он не видит сына, жена приходит с работы усталая и злая, и его такая семейная жизнь не устраивает. Она не устраивала ■ Ларису, и вскоре они развелись.

Перед разводом они часто ссорились, муж выговаривал Ларисе, что ■ ней нет ничего от женщины — ни нежности, ни чуткости, ни понимания. Лариса кричала, что она не собирается нежничать с мужчинами, никто из них ей не нужен, а мужу нужна была не жена, а домработница.

Муж говорил, что даже не предполагал, что Лариса настолько холодна и бесчувственна, он очень сожалеет, что у его сына такая мать, если бы в нашей стране были другие законы, он бы сумел в суде доказать, что Лариса не любит никого, даже собственного ребенка. На что Лариса заявила: «Ну и забирай своего сына, раз он тебе так нужен!»

У мужа, сильного и уверенного в себе мужчины, выступили на глазах слезы. Он долго не мог справиться с собой, потом махнул рукой и сказал: «Да человек ли ты? То, что ты не женщина, это точно. У тебя камень вместо сердца. Я не злой человек, но хотел бы я видеть твой последний день, когда ты будешь умирать одинокая и всеми покинутая и некому будет тебе стакан воды подать».

Он забрал сына, хотя мать и бабушка Ларисы возражали и даже написали заявление в милицию, что он похитил ребенка. Муж настоял, чтобы Лариса в письменном виде отказалась от прав на ребенка, а во время развода указала это в своем заявлении.

В обмен на это он предложил ей должность заведующего отделом в НИИ, где он сам раньше работал и где у него оставалось много друзей. Само собой разумеется, что работать оба на том же заводе они не смогут.

Он не был мстительным человеком ■ не собирался лишать Ларису должности, которую она получила только благодаря ему, но честно предупредил ее, что без его поддержки ей на этой должности не удержаться, так как специалист из нее никакой и все руководство видит, что, кроме амбиций и чрезмерного самомнения, у нее ничего нет. Но директор завода его давний друг, и только благодаря этому она получила свою должность. Между ними давно была договоренность, что со временем Лариса освободит эту должность, так как была гораздо более подходящая кандидатура.

Лариса охотно согласилась, так как работа на заводе ей самой не нравилась. А уж лишение желанной должности тем более ее не устраивало. Она

взяла с мужа честное слово, что ■ НИИ ее должность будет за ней сохранена несмотря ни на что, и он обещал.

Она перешла на новую работу. Со свойственным ей упорством и настойчивостью она овладевала необходимыми знаниями, так как здесь был совсем иной профиль.

Хорошим специалистом она так и не стала, но усвоенные смолodu организаторские задатки помогли ей быть неплохим руководителем. Она была строгой и суровой, требовала, чтобы все задания и заказы выполнялись точно в срок. В ее отделе была железная дисциплина, за малейшее нарушение она беспощадно увольняла — приглашала к себе сотрудника и, ничего не объясняя, велела ему писать заявление об уходе. Ее все ненавидели и боялись, но слушались.

Одному из своих талантливых сотрудников она пообещала должность своего заместителя, если он напишет ей диссертацию. Через четыре года она стала кандидатом технических наук и сдержала свое обещание, сделав его своим заместителем.

Мужчин ■ ее жизни больше не было. Никто не пытался за ней ухаживать. В НИИ, где она работала, был один из ее сокурсников, и с его легкой руки все опять стали звать ее «подругой железного Феликса». Отсутствие мужчин ее не тяготило, секс ее не интересовал.

Она мечтала стать доктором наук, но желающих написать за нее докторскую диссертацию не находилось. Несмотря на ее стремление занять более высокий пост, ее не выдвигали на новую должность, ■ это ее злило.

О ее прошлом все знали, так как сотрудники завода, где она раньше работала, общались с сотрудниками НИИ, и слухи дошли и туда. Кандидатов на роль любовника ■ покровителя не нашлось. Все боялись с ней связываться, зная, что от нее можно ждать неприятностей.

Лариса жила одна. После смерти отца и бабушки (они умерли в один год) она настояла, чтобы мать разменяла их большую квартиру. Та не соглашалась, умоляя дочь не покидать ее, так как внезапно лишилась и мужа, и матери, и дочь не хотела с ней жить. Но Лариса была непреклонна. Мать к старости стала болтлива и очень раздражала Ларису. Через год мать умерла. Ее квартира для Ларисы пропала, так как она там не была прописана, и только тогда она пожалела, что разменяла большую родительскую квартиру.

Ни с сыном, ни с бывшим мужем она не виделась много лет. Но как-то раз ей очень захотелось увидеть сына, она даже не могла вспомнить, сколько ему сейчас лет, и, только заглянув в свой паспорт, посчитала, что ему уже 15 лет.

На день рождения сына она купила подарки и торт и явилась на квартиру бывшего мужа без предварительного звонка.

Ей открыла незнакомая женщина, следом выбежала девочка лет семи. Впервые в жизни Лариса растерялась и не знала, как представиться, потом спросила, дома ли ее бывший муж, назвав его по имени ■ отчеству. Женщина ответила, что муж еще не вернулся с работы, и пригласила Ларису войти.

Через несколько минут в комнату вошел сын Ларисы. С криком «Сыночек!» Лариса бросилась его обнимать, но он с недоумением отстранился, вопросительно глядя на обеих женщин. «Я твоя мать!» — кричала плача Лариса. Мальчик пожал плечами и сказал: «Моя мать — вот, а вас я вижу впервые в жизни».

У Ларисы был обморок, а когда она пришла в себя, она не могла встать

на ноги. Женщина пыталась помочь ей встать, но ноги Ларису не держали, она валилась на пол, и женщина вызвала «скорую помощь».

Ее вначале отвезли ■ неврологическое отделение, предполагая паралич, но у нее было типичное проявление истерического невроза — истерическая астазия-абазия, когда при полной сохранности нервной проводимости и рефлексов пациент не может стоять на ногах.

Ее перевели ■ психиатрическую больницу. После лечения ее состояние улучшилось, она стала ходить, так как эти расстройства мнимые.

Но однажды ее навестил бывший муж, который очень сурово поговорил с нею, настаивая, чтобы она никогда больше не смела появляться в его доме. Мальчика с полуторагодовалого возраста растила его теперешняя жена, он считает ее своей матерью, ■ она действительно является ему матерью, хотя и не родила его, но «не та мать, которая родила, а которая вырастила». Сыну объяснили, что Лариса психически ненормальная, совершенно посторонняя женщина. Чтобы она не калечила психику ребенка, он требовал, чтобы Лариса оставила их семью в покое.

Муж все рассказал лечащим врачам, которые не знали истинной подоплеки происшедшего, и просил помочь избавить сына от повторного потрясения.

После его ухода у Ларисы вновь повторились те же нарушения, опять она стала валиться на пол, особенно если кто-то при этом присутствовал, или ходила, опираясь на других больных. Со временем ее состояние нормализовалось, ■ ее выписали.

Перед выпиской мы долго беседовали, просили ее быть благоразумной и не травмировать сына, раз она столько лет не интересовалась его судьбой. Запретить видаться с сыном ей, конечно, никто не мог. Вряд ли ее юридически оформленный отказ от прав на сына полностью лишал ее возможности видаться с ним, ведь материнских прав ее никто не лишал.

Трудно сказать, как поступила Лариса после выписки. Но, учитывая ее поразительную безжалостность, граничащую с жестокостью, а также неумение с кем-либо считаться, сомнительно, что она отказалась от своего намерения.

Остается только пожалеть, что ■ нашей стране нет таких законов, как в США, по которым родителям, лишенным права видаться с детьми, не разрешается приближаться к ним ближе чем на определенное, достаточно большое расстояние, исключающее любой контакт.

Клинический пример

Нина З., 59 лет, генеральный директор акционерного общества, образование высшее, была замужем четыре раза, ■ настоящее время разведена, имеет дочь 23 лет.

По характеру упорная, целеустремленная, независимая, уверенная в себе, привыкла командовать и на работе, и дома. Не любит выслушивать возражений, любимая фраза: «Я так решила, и так будет. Разговор окончен».

Первый муж был старше ее на 25 лет, вышла замуж еще будучи студенткой. Он был очень влюблен, ради нее оставил семью. Брак по его инициативе. Она его не любила, но считала хорошим, порядочным человеком. Он ее баловал, ■ в чем не отказывал.

С первых дней она поставила условие, что он не будет претендовать на ее свободу. Ходила без него на студенческие вечеринки, уезжала отдыхать всегда одна, периодически заводила любовников.

Муж был импотентом, поэтому половой жизнью с ним практически не

жила. Сексуальные отношения ее никогда не интересовали, даже к любовникам она ничего не испытывала и довольно быстро с ними расставалась. Заводя новый роман, она надеялась, что в сексуальном плане с ним будет лучше, чем с прежними, но быстро разочаровывалась.

Со временем она решила, что она фригидна, и перестала искать сексуального удовлетворения. Но внимание мужчин ей нравилось, поэтому маташкой она не была.

С первым мужем отношения были хорошими, Нина называла его «папулечкой», могла нежно поцеловать его, если ей были нужны деньги, сказать, как она его любит, и мужа это вполне устраивало. Он никогда ни ■ чем не отказывал своей любимой жене, со всем соглашался. Материально они были хорошо обеспечены, муж хорошо зарабатывал. Он любил стряпать, и к приходу Нины всегда был готов вкусный ужин. Домашней работой она никогда не занималась, многое делал муж, кроме того, дважды в неделю к ним приходила женщина, которая помогала по хозяйству.

В 21 год Нина забеременела от одного из своих любовников и сказала мужу, что уходит от него, так как хочет ребенка. Муж был огорчен и ее изменой, о которой не подозревал, и ее уходом, уговаривал ее сделать аборт ■ продолжать совместную жизнь. Но Нина не хотела, хотя надежд на брак с любовником не питала — он был женат и с семьей расставаться не собирался.

Любовник не хотел ребенка и уговаривал ее прервать беременность, говоря, что им и так хорошо вместе и они будут продолжать встречаться. Но она не согласилась. Сняла квартиру ■ жила одна. Материально ей помогал муж, развод они еще не оформляли.

Роды были преждевременными, у Нины был резус-фактор отрицательный, а у отца ее ребенка — положительный. Ребенок прожил всего три дня и умер. Она перенесла эту трагедию внешне спокойно. Но с любовником рассталась, сказав, что он напоминает ей о потере ребенка и часть вины лежит на нем.

Несмотря на просьбу мужа вернуться, настояла на разводе, сказав, что с прошлым покончено. Отказалась и от его материальной поддержки, не хотела быть в зависимости от мужа и давать ему надежду на восстановление отношений. Он стал раздражать ее своими уговорами вернуться, которые она презрительно называла «нытьем».

Нина была очень способной к техническим наукам, у нее аналитический склад ума и хорошие организаторские способности, она всегда училась на «отлично», и в школе, и в институте. Кроме того, она любила общественную работу, была комсоргом курса. Она получала Ленинскую стипендию, которой ей вполне хватало на жизнь. На последнем курсе вступила в партию. Она была уверена, что ее ждет большое будущее, для которого членство в партии ■ то время было обязательным.

Закончила институт с отличием, и ее пригласили работать освобожденным секретарем комсомола на крупный завод. Успешно проработала 3 года, вышла замуж повторно. Но через полгода второй муж погиб ■ автомобильной катастрофе. После этого она решила, что больше замуж никогда не выйдет, и полностью отдала себя работе.

Ей предложили работу в райкоме партии, но она отказалась, сказав, что хочет работать по специальности. На том же заводе она стала руководителем отдела, защитила кандидатскую диссертацию, имела много изобретений и уже в 35 лет стала главным инженером завода. Считает это вполне заслуженным.

На работе ее очень ценили, она была хорошим профессионалом, принципиальным и честным человеком.

Она никогда не заводила интрижек среди коллег, хотя вне служебного круга любовников у нее было достаточно.

Внешне она была довольно привлекательной женщиной, высокой и статной, с гордо посаженной головой ■ красивой осанкой, несмотря на нека между бровей. Когда Нина сердилась, то, как говорили ее сотрудники, всем надо было «прятаться в укрытие», в гневе она не выбирала выражений, и доставалось всем.

С любовником никогда не искала эмоциональной близости, могла заявить ему, что он ей нужен только «для здоровья», а если его не устраивают такие отношения, то она его не удерживает. Некоторым мужчинам ее самоуверенность и властность даже нравились. Но ■ любовниках она быстро разочаровывалась, презирала ■ сама их бросала.

Но если ей попадался сильный партнер, то через некоторое время возникали конфликты, поскольку она всегда стремилась доминировать. Она сама говорит, что не любила никого, даже разрыв с мужчиной не мог надолго выбить ее из колеи. Она либо находила ему замену, либо спокойно жила одна.

■ сексуальном плане считает себя холодной женщиной. За всю жизнь у нее было только несколько оргазмов с одним из ее любовников, за которого она и вышла впоследствии замуж, хотя раньше думала, что больше замуж не выйдет.

Мотивирует замужество не сексуальным влечением, а тем, что он был достойным партнером, который не подчинялся, но и не конфликтовал с ней. Именно он впервые вызвал у нее желание удержать его, и инициатива вступления в брак принадлежала ей. Довольно цинично говорит, что немаловажным фактором было и то, что он был резус-положительным, — она настояла на том, чтобы он предварительно сделал анализ крови, так как она хочет иметь ребенка.

В 36 лет родила дочь. На работу ходила почти до самых родов, так как очень гордилась своей должностью ■ считала, что ни один из ее коллег-мужчин не справится лучше, чем она.

Роды прошли без патологии, девочка родилась доношенной. Но от отпуска по уходу за ребенком Нина отказалась и уже через месяц вышла на работу. Муж был категорически против, так как и у него ребенок был поздним — ему ■ то время было 40 лет, ■ раньше у него детей не было. Но она даже не стала выслушивать его возражений, сказав, как всегда: «Я так решила, и так будет».

Для ребенка пригласили няню, и дочь вскармливали искусственно, хотя у матери было достаточно молока. Нина принимала лекарства, но тем не менее прекратить лактацию долго не удавалось, и у нее был мастит. Она болела почти месяц, у нее была высокая температура, ей делали хирургические разрезы, и она очень страдала и ослабла, но как только немного оправилась, сразу вышла на работу.

После болезни быстро уставала, приходя с работы, уходила в свой кабинет и лежала там молча в темноте. Ночью с трудом засыпала, стала раздражительной, иногда даже срывалась на крик. Требовала, чтобы ■ доме была тишина, если она отдыхает после работы. Но с маленьким ребенком это было невозможно. Даже дочь ее раздражала то своим плачем, то необходимостью с нею заниматься.

Муж не раз говорил Нине, чтобы она оставила работу или нашла другую,

где не будет такой ответственности, и она не будет приходить домой такой измотанной ■ раздражительной. Но она высокомерно заявляла, что после должности главного инженера она не может работать уборщицей и без своей работы жизни не представляет.

Они стали часто спорить ■ даже ссориться, но Нина заявляла, что муж может оставить свое мнение при себе, а если она его не устраивает, то пусть он ищет себе другую жену, которая станет домохозяйкой и будет во всем его слушаться. Муж был очень привязан к дочери, вздыхал и смирялся.

Их сексуальная жизнь полностью прекратилась, так как на все его попытки она заявляла, что ей «не до этих глупостей», она очень устала, а завтра ей надо рано вставать. Так они прожили 12 лет.

Муж Нины отнюдь не безвольный человек, он любил и жену, ■ дочь, сам неплохо зарабатывал. Его очень тяготил деспотизм жены, а особенно когда она таким же непререкаемым тоном разговаривала с дочерью.

Сам он проводил с ребенком все свое свободное время, чтобы как-то компенсировать пренебрежение Нины своими материнскими обязанностями. Когда дочь была еще маленькой, он гулял с нею на улице, читал ей книги, покупал игрушки ■ играл в детские игры, учил ее рисовать ■ вырезать забавные игрушки из бумаги.

В отсутствии Нины они могли шумно возиться, играть или бегать по квартире, но, как только приходила мать, все в доме замирало.

Девочка очень боялась матери. Когда Нина выговаривала ей за какую-то шалость, провинность или плохие отметки в школе, дочь опускала голову, молчала или тихо плакала. Нину это еще больше сердило, она говорила, что дочь не должна расти «размазней» и «распускать нюни» по пустякам, а должна уметь «огрызаться» ■ постоять за себя.

Муж терпел, когда Нина проявляла свой деспотизм по отношению к нему, но совершенно не выносил, когда она нападала на дочь. Он бурно возмущался ■ требовал, чтобы Нина оставила ребенка в покое, раз уж она такая неполноценная женщина и плохая мать, полностью лишенная такта ■ женской мягкости. Муж неоднократно говорил ей, что терпит только ради дочери, и не раз заявлял о своем желании развестись при условии, что дочь будет жить с ним.

Но Нина категорически возражала, заявляя, что не для того она рожала ее в муках, чтобы отдать кому-то. Муж говорил, что даже к ребенку она относится как собственница, как будто это не человек, а «комнатная собачка».

Как ни парадоксально, но Нина считала себя хорошей матерью, так как девочка материально ни в чем не нуждалась. «Я вкалываю по двенадцать часов, чтобы ты выросла нормальным человеком и получила хорошее образование», — говорила она дочери. Она уверена, что любит свою дочь. Свои нравоучения Нина считала полезными, полагая, что она этим воспитывает у дочери твердый характер, который позволит ей, как и самой Нине, чего-то достигнуть в жизни и «пробиться». Она говорила дочери: «Если ты не хочешь быть секретаршей или домохозяйкой, надо быть «зубастой» и не обращать внимания на мелочи жизни».

Муж возражал, говоря, что пусть девочка будет даже домохозяйкой, но счастливой женщиной, а не такой, как Нина, «фельдфебелем в юбке».

Но Нина тогда еще не считала себя несчастливой женщиной. Она говорила, что каждый «сам кует свою судьбу» — одним женщинам нравится сидеть дома в окружении кучи детей и «ждать подачек от мужа», а другие женщины «чувствуют ■ себе силы необъятные» и не должны «хоронить»

свои способности ■ таланты, «ублажая мужа» и ограничиваясь кухней, стиркой и уборкой.

Когда Нине было 48 лет, муж заявил о своем желании развестись, так как он был уже не в силах терпеть деспотизм жены, их постоянные ссоры и взаимное непонимание. Но судьба дочери его очень беспокоила. Они оформили развод и разменяли свою квартиру. Нина с дочерью получили 2-комнатную квартиру, муж — комнату в коммунальной квартире.

Даже оставшись без мужа, который брал на себя почти все хозяйственные обязанности, Нина не стала возвращаться с работы раньше или что-то делать по дому. Она заявила, что дочь уже большая, и теперь она должна закупать продукты и делать дома уборку. Сама она организовала кооператив, а затем и акционерное общество и с утра до позднего вечера была занята.

После школы девочка делала все домашние дела, боясь получить замечание матери, а потом шла на работу к отцу, ■ они проводили вместе время допоздна, потом отец провожал ее домой. К приходу Нины дочь обычно уже была дома, спала или притворялась спящей, чтобы избежать встречи с матерью.

В течение трех лет Нина даже не подозревала, что дочь постоянно бывает у отца, а как девочка проводит время, она не интересовалась.

Девочка часто просила отца, чтобы он забрал ее к себе, так как, лежа дома ■ своей комнате, она со страхом прислушивается к шагам матери, боясь, что та к ней войдет ■ опять начнет за что-нибудь выговаривать или «учить ее жизни». И однажды она категорически отказалась возвращаться домой, сказав, что ненавидит мать и боится, и отец разрешил ей остаться.

Нина разыскала дочь только через неделю. Ей и в голову не пришло, что она живет у отца, и она разыскивала ее через милицию. Она потребовала, чтобы дочь немедленно вернулась, но муж и девочка возражали, и она ушла ни с чем. Но она не сдалась, а подала в суд, наняла адвоката и через полгода девочка была вынуждена вернуться.

Но дочь заявила Нине, что все равно будет видеться с отцом, так как это единственный близкий человек, и как только она достигнет совершеннолетия, все равно уйдет к отцу. Но развязка наступила еще раньше.

Девочка стала встречаться с молодым человеком и через некоторое время забеременела. Отцу она об этом сказала, они с ее приятелем часто приходили к нему, а матери она ничего не говорила. Нине рассказала одна из соседок, что ее дочь гуляет с юношей и может «в подоле принести». Нина отругала дочь, заявив, что ■ ее возрасте надо думать только об учебе, а не о кавалерах, и как всегда стала приводить себя в пример, так как сама всегда училась на «отлично».

Но девочка неожиданно проявила твердость и сказала, что встречаться с другим она не перестанет, ■ на советы матери ей наплевать, так как ни к чему хорошему ее «пятерки» по всем предметам не привели, ■ она жесткая и бессердечная мать, которая никого не любит ■ которую никто не любит.

Нина была в ярости, впервые услышав такие слова от обычно тихой и послушной дочери. Наутро она заперла ее дома, сказав, что не выпустит, пока та «не возьмется за ум», а сама ушла на работу.

Вернувшись вечером с работы, Нина обнаружила дочь без сознания, со вскрытыми венами на руках. Девочка была госпитализирована, и ее спасли.

Девочка категорически отказалась возвращаться к матери, сказав, что ■ следующий раз выбросится из окна и тогда спасти ее не удастся. И Нине пришлось смириться. Девочку забрал из больницы отец.

Он поговорил с приятелем дочери, ■ они поженились. Через полгода она родила мальчика. Школу ей пришлось бросить.

В настоящее время у дочери Нины двое детей, и она не работает. Она категорически не желает видиться с матерью, даже не сообщила ей о рождении ни первого, ни второго ребенка. А когда Нина пытается поговорить с ней по телефону, она заявляет, что им не о чем говорить и она даже близко не подпустит мать к своим детям, поскольку та исковеркала жизнь ■ ей, и отцу, и она не хочет, чтобы мать применяла свои «воспитательные» меры по отношению к ее детям.

Нина еще раз выходила замуж, четвертый муж был на 13 лет ее моложе. Но прожила с мужем всего год и сама выгнала его, так как он ее раздражал требованиями интимной близости, она его не любила, а к сексу давно потеряла интерес.

■ последние годы Нина по-прежнему много работала, но иногда ее стало тяготить одиночество. По вечерам она приходила в пустую квартиру ■ не знала, чем себя занять. Смотреть телевизор или читать книги она никогда не любила, приятельниц у нее не было, вся ее жизнь была в работе. Она купила собаку и по вечерам подолгу гуляла с нею.

Она неглупая женщина, и временами, анализируя прожитую жизнь, Нина спрашивала себя, а для чего она всю жизнь так «надрывалась на работе», если в 59 лет осталась одинокой и никто в ней не нуждается. Она говорит: «Кому же я оставлю все, что заработала нелегким трудом, дочь ничего от меня брать не хочет, внуков я не вижу, и они меня не знают».

Прежних сил и энергии в ней тоже нет, она быстро устает, стала забывчивой, иногда на работе ловит себя на мысли, что думает совсем о другом.

В последние годы она стала часто болеть, страдает стенокардией, мигренями и бессонницей. Ухаживать за ней во время болезни некому, ■ ей приходится приглашать платную сиделку, которую она нашла по объявлению. Ее страшит одинокая старость, которая уже близко.

В один из одиноких вечеров ей было грустно, и она опять позвонила дочери, пытаясь объяснить ей, что она многое поняла и хотела бы примирения. Она сказала дочери, что ей уже трудно работать, она и так уже заработала достаточно и собирается оставить работу. ■ ответ дочь сказала ей, что единственное место, где ей надо было бы работать, — это «надзирательницей в тюремном бараке», и она просит мать больше никогда ей не звонить и вообще забыть о ее существовании.

Нина лечилась у меня по поводу климактерического синдрома, который у нее протекал очень тяжело. В настоящее время она одинока, кроме собаки и сиделки, ■ ее доме никого нет.

Как говорится, комментарии излишни. Конечно, этот случай нельзя расценить как типичный для всех деловых и целеустремленных женщин. Здесь имеет место трансформация полоролевого поведения. У Нины явные маскулинные (то есть мужские) черты характера — бескомпромиссность, стремление доминировать и командовать, отсутствие гибкости ■ женственности.

Нина, безусловно, неординарная личность. Она стала руководителем и добила многого в жизни благодаря своему сильному характеру. Но с мужчинами у нее отношения не складывались. Слабых она подавляла, а с сильными конфликтовала. ■ это в конечном счете привело ее к личной трагедии ■ одиночеству.

Как у многих маскулинизированных женщин, у нее нет подруг, так как нормальных женщин они чаще всего презирают и у них просто нет с ними общих интересов. Недостаточно развитое материнское чувство — тоже свой-

ственно многим маскулинизированным женщинам. У Нины отношение к дочери граничит с бездушием и даже жестокостью. Дочь пошла характером в отца, и поэтому у Нины нет с ней контакта. Если бы у девочки был сильный характер, она бы постоянно конфликтовала с матерью, стремясь отстоять свою независимость ■ избавиться от деспотизма матери.

Маскулинность женщины — это результат нарушений половой дифференцировки мозга, поэтому, как правило, сопровождается различными сексуальными нарушениями, и в первую очередь половой холодностью и отсутствием полового влечения. Могут быть и другие нарушения — трансвестизм (стремление носить мужскую одежду и выполнять мужские функции), активное лесбиянство ■ другие. Другие клинические примеры маскулинизированных женщин с трансформацией полоролевого поведения приведены в главе о половой холодности женщины, примеры трансвестизма ■ лесбиянства — в главе о сексуальных извращениях.

В той или иной степени маскулинные черты характера присущи многим женщинам, имеющим высокий социальный статус. Во-первых, без этих качеств женщина просто не пробьется в этой жизни, так как ей приходится соперничать не с женщинами, а с мужчинами, и не только играть по их правилам, но и быть сильнее многих мужчин, чтобы достичь своего статуса. Во-вторых, даже если эти качества у женщины вначале нерезко выражены, они усиливаются в процессе ее работы, так как ей приходится ежедневно бороться и преодолевать многие преграды, а это приводит к тому, что она все больше утрачивает женские черты характера и приобретает мужские.

В психиатрии есть обоснование всему. То, что обычному человеку кажется просто чертой характера или стечением обстоятельств, с точки зрения психиатра называется определенными терминами и имеет свое объяснение. Ничего в жизни не бывает просто так. Характер — это судьба. Человеку кажется, что то или иное событие в его жизни или то, как складывается жизнь ■ целом, не имеет объяснения, что так неблагоприятно складывается судьба.

Такие женщины сетуют на судьбу, что им не везет с мужчинами, им «падают» не те мужчины», поэтому они не могут ни с кем ужиться. На самом деле все закономерно. Все поступки, действия, поведение человека имеют своей основой его характер. Здесь используется слово «характер», чтобы это было понятно читателю, но психиатры пользуются термином «личность».

Сильные личностные качества могут играть положительную роль в жизни женщины, если при этом нет искажения ее психосексуального развития. Но при сочетании с трансформацией полоролевого поведения личная жизнь таких женщин не складывается. Они либо никогда не выходят замуж, либо постоянно борются с мужем за лидерство в семье, либо подавляют ■ тиранят мужа, если он слабее по своим личностным качествам.

Сексopatологи отмечают, что наряду с мужским стереотипом поведения, у женщин с трансформацией половой роли почти всегда отмечаются элементы садизма. Физически мучить мужчин им чаще всего не удается (если мужчина не мазохист), но моральным унижениям они подвергают мужа систематически.

Семьи у таких женщин нестабильны, не каждый мужчина способен примириться с решительной, независимой и самостоятельной женой с мужским характером ■ стереотипом поведения. Если у мужа тоже решительный ■ бескомпромиссный характер или его не устраивают такие черты характера жены, то могут быть бурные сцены ■ крушение брака. Но если муж гораздо сильнее жены по характеру, то он может подавить ее чрезмерную самостоятельность, и в этих случаях возможна удовлетворительная адаптация.

Трансформация полоролевого поведения является «краевой» патологией —

то есть занимает промежуточное место между нормой ■ патологией. Она может отрицательно сказываться на личной жизни женщины, но не достигать такого уровня, когда женщине ■ требуется помощь психиатра.

Но при неблагоприятных обстоятельствах помощь психиатра может понадобиться. Отсутствие гибкости ■ бескомпромиссность таких женщин может привести к конфликтной ситуации, которую женщина не в состоянии разрешить. Конфликты могут быть ■ в семейной жизни, и на работе. Многие из таких женщин не понимают, что их неустойчивые отношения с мужем или претензии коллег в немалой степени связаны с особенностями их характера.

Далеко не у всех деловых и энергичных женщин, которые достигли высокого социального статуса, можно констатировать трансформацию полоролевого поведения, но все же некоторые черты характера, напоминающие мужские, у них есть обязательно, иначе они бы не смогли добиться успеха в непростых условиях современной жизни. В работе и социальной роли они видят главный смысл своей жизни, но иногда от этого могут пострадать их семейные отношения.

У многих деловых женщин с мужскими чертами характера есть сексуальные нарушения, из которых самое частое — фригидность (половая холодность), недостаточное сексуальное влечение и отсутствие интереса к сексу.

Чаще всего это связано с задержкой психосексуального развития, которое не достигает завершающей, сексуальной стадии. Им нравятся ухаживания мужчин, и они их с удовольствием принимают и отвечают взаимностью, но сами не испытывают сексуального влечения.

Они выходят замуж, но в муже больше ищут друга и собеседника, а не сексуального партнера. Их может и не тяготить интимная жизнь, и они расценивают ее как необходимое условие семейной жизни. Половой акт может быть им безразличен или приятен, но оргазма они не испытывают. Без интимных отношений они могут обходиться длительное время, не испытывая никакого дискомфорта от полового воздержания.

Если муж не высказывает претензий, то их собственные сексуальные проблемы и отсутствие оргазма таких женщин мало волнуют. Если их личностные особенности не достигают степени маскулинности, если у них хорошие взаимоотношения с мужем, то собственная социальная роль их вполне устраивает ■ они довольны своей жизнью.

При первичной аноргазмии, то есть ■ случаях, если у женщины никогда не было оргазма, она относится к этому более спокойно, чем при вторичных, — то есть если женщина ранее могла испытывать оргазм, а затем в силу каких-либо причин (плохой сексуальный партнер, болезни половой сферы женщины) не получает удовлетворения при половом акте.

К сексопатологам женщины с первичной аноргазмией обращаются только в том случае, если муж недоволен их пассивностью в постели и высказывает претензии на сексуальную холодность жены. Самой женщине может быть даже безразлично, что она не испытывает оргазма.

Но не всегда бывают столь выраженные нарушения. У деловой женщины может быть и нормально сформированное либидо, без каких-либо сексуальных проблем в молодости, но с течением жизни, чем выше ее социальный статус, тем меньше остается сил и времени на секс. А у некоторых женщин с высокой профессиональной нагрузкой из-за стрессов, постоянного психического напряжения, хронической усталости, нехватки времени сексуальное влечение подавляется, и они избегают интимной близости.

Не всех мужей устраивает такое положение вещей. Даже если они в браке много лет и отношения в семье хорошие, муж со временем начинает выговаривать жене, что он ее совсем не видит, она вечно занята своими проблемами

■ «вся ■ работе», у нее нет времени, чтобы нормально общаться с детьми и мужем, нет времени на секс.

Если у женщины есть сексуальные проблемы, то ей, безусловно, необходимо проконсультироваться с сексопатологом, чтобы нормализовать свою интимную жизнь.

Но если сексуальная жизнь обедняется не из-за патологии сексуальной или психической сферы, а из-за чрезмерной занятости, если из-за вашей высокой профессиональной нагрузки страдают ваши дети ■ ваш муж, то вам необходимо пересмотреть свои взгляды на жизнь.

Если вы вышли замуж по любви, если у вас есть дети, которых вы оба любите, если вы долго прожили в браке ■ хотите его сохранить, но вас или вашего мужа не устраивают сложившиеся сексуальные взаимоотношения, потому что вы слишком много работаете и у вас нет ни времени, ни сил на интимную жизнь, то ■ первую очередь постарайтесь оценить значение всех жизненных ценностей. Что для вас важнее — ваш муж, которого вы по-прежнему любите, семья в целом или ваша работа, тщеславие ■ честолюбие?

Ведь в конечном счете все социальные обязанности вы принимаете на себя именно ради вашей семьи, но с годами смещаются акценты ■ приоритеты, ■ то, что вы делали ради семьи, начинает доминировать уже во вред семейным отношениям.

Высокий социальный статус, служебное положение ■ материальный достаток — все это, конечно, тешит тщеславие и дает чувство удовлетворения ■ уверенности, но сексуальное удовлетворение и нормальный семейный микроклимат с этим несравнимы, верно?

Сказанное не означает, что вы должны немедленно забросить все свои служебные дела и заниматься сексом все свободное время. Но многим людям, достаточно занятым, удастся успешно совмещать и свою профессиональную деятельность, ■ иметь нормальную сексуальную жизнь, ■ поддерживать близкие взаимоотношения с мужем.

И это совсем не трудно. Стоит только очень захотеть. Попробуйте, и вы сами убедитесь. Мало того, если вы будете регулярно дарить наслаждение и радость и себе, и своему супругу, — это положительно скажется ■ на вашей работоспособности, настроении, профессиональных успехах ■ на всей вашей жизни.

Ну, а то, что дети ■ первую очередь постоянно нуждаются в вашем внимании, — это бесспорно. Не забывайте — то, что вы недодадите им ■ этом возрасте, вы потом никогда не наверстаете. Никакие материальные атрибуты семейного благополучия и «эквиваленты» материнской любви ■ виде самых современных игрушек, компьютеров ■ техники не способны заменить ребенку недостаток внимания матери.

Разве может обычная женщина совмещать интенсивную, пусть даже очень хорошо оплачиваемую работу по 10–12 часов ■ сутки с воспитанием детей? У многих деловых женщин их служебные обязанности не ограничиваются временем, которое они проводят на работе. После окончания рабочего дня могут быть важные деловые встречи. А дома они должны изучать документы или много времени уделять деловым разговорам по телефону. Или семья, или такая мужская работа.

Даже если женщина очень хорошо зарабатывает и может освободить себя от хозяйственных домашних обязанностей с помощью экономки и воспитательницы детей, то ни одна самая квалифицированная гувернантка не может заменить детям мать.

А ребенку явно недостаточно, если вечно занятая ■ озабоченная своими делами мама на ходу чмокнет его в щеку и поинтересуется, как дела ■ школе,

не имея времени и возможности посидеть ■ поговорить с ребенком, поиграть с ним, ответить на его вопросы и объяснить то, что ему хотелось бы знать.

Это не означает, что энергичные деловые женщины не любят своих детей. Но помимо любви, которую испытывает мать к своему ребенку, ему еще нужно ее постоянное внимание, реальное участие во всех его проблемах и его жизни.

Имеет значение даже телесный контакт. Недаром некоторые пожилые женщины говорят: «Прижимайте к груди и своему сердцу ребенка как можно чаще». Биоэнергетика матери, которая передается таким образом ребенку, — имеет важное значение. Этот феномен еще недостаточно исследован, но практика подтверждает, что чем больше мать касается своего ребенка, чем больше он чувствует ее ласку через кожу, тем ласковее ■ увереннее в себе ребенок, так как он постоянно ощущает любовь даже без слов. Японские матери даже принимают ванну с маленькими детьми, чтобы больше времени быть с ними.

Постоянное присутствие дома отца тоже желательно, но все же не столь важно для ребенка. Если отец своими примером, поведением и положительными чертами характера оказывает влияние на его воспитание, то этого может быть вполне достаточно. Многие очень загруженные своей работой мужчины тем не менее в прекрасных отношениях со своими детьми, так как те чувствуют их любовь, а то, что папа много работает, воспринимается ребенком как вполне нормальное явление и вызывает уважение.

Но мать — это совсем другое дело. Постоянное общение с матерью, ■ внимание, тепло и каждодневная забота детям просто необходимы, независимо от их возраста.

Когда мать постоянно отсутствует или очень занята, уделяя своим детям внимание от случая ■ случаю, дети чувствуют себя одинокими и заброшенными. ■ отличие от взрослых, они не могут выбрать подходящее время, чтобы вклиниться в ее напряженный график и рассказать о своих проблемах, просто побеседовать с нею по душам. Они и сами могут не осознавать своих проблем и необходимости получить от нее совет, ободрение ■ поддержку. Дети очень нуждаются в участии матери не только в детском, но и в подростковом возрасте, когда у них появляется множество проблем, справиться с которыми самостоятельно они не в состоянии.

Причины, которые приводят женщин с мужским характером к психиатру, связаны не только с их личными психологическими и сексуальными проблемами, но ■ связаны с психическими заболеваниями у их детей.

Психиатры, которым приходится лечить различные психические нарушения у детей и подростков, знают, что большинство случаев неврозов, депрессии, попыток самоубийства или неправильного поведения подростка напрямую связано с отсутствием достаточного внимания матери.

Проявляются нарушения поведения у детей и подростков по-разному и могут достигать крайних вариантов, вплоть до асоциальных поступков. Своим протестным поведением подросток как бы стремится привлечь внимание матери, которого он лишен. Или, наоборот, делает «все назло», чтобы досадить ей за ее невнимание.

Кроме того, недостаток материнской любви и ее внимания отрицательно сказывается и на психосексуальном развитии ребенка, оно у него затормаживается, нарушается нормальное течение его этапов. Это приводит ко многим сексуальным девиациям и сексуальным перверзиям (извращениям).

Не следует думать, что к психиатрам попадают только подростки из неблагополучных семей, дети алкоголиков и асоциальных личностей. Отнюдь нет. Дети из так называемых «приличных» семей (в общественном мнении это

подразумевает, что родители не выпивают и имеют высокий материальный достаток) тоже являются частыми пациентами подростковых отделений психиатрических больниц.

И в большинстве случаев выясняется, что мать, которая много работает, чтобы много зарабатывать, стараясь, чтобы у ребенка «было все», обделяет его в самом главном, в чем он нуждается гораздо больше, чем модная одежда, аппаратура и прочие атрибуты материального достатка семьи.

Даже взрослые дети нуждаются во внимании, заботе и любви матери. А кроме того, есть и муж. И он тоже нуждается в ее внимании, заботе и ласке, хочет проводить с женой свое свободное время, которого нет у женщины, целиком посвятившей себя работе и сохранению своего высокого социального статуса в ущерб своим семейным взаимоотношениям и с мужем, и со своими детьми.

Трансформация полоролевого поведения может сопровождаться ранним началом половой жизни, и беспорядочными половыми связями со сверстниками в своей подростковой компании или с мужчинами более старшего возраста.

Нарушение полоролевого поведения наблюдается и при психопатиях, задержке умственного развития, умственной отсталости и некоторых других психических заболеваниях.

Клинический пример

Катя 3, 16 лет.

Мать, и отец девочки алкоголики. Родилась недоношенной, с весом 1800 г. Поздно начала держать голову, сидеть, ходить и говорить.

С детства отличалась взрывным характером — бурно реагировала на любое замечание взрослых или насмешки сверстников, по малейшему поводу набрасывалась на них с кулаками, была «грозой» всех детей своего двора.

Предпочитала общаться только с мальчиками, даже внешне старалась походить на мальчика — в прическе, одежде, поведении.

Впервые выпила спиртное в возрасте 6 лет, стащив у пьяного отца непитую бутылку. Подражая отцу с матерью, налила себе полный стакан и, давась и кашляя, выпила. Сколько именно выпила, не помнит. Была неоднократная рвота, после которой она вновь пыталась выпить. Опьянела так сильно, что, с ее слов, сразу «отключилась».

Очнувшийся отец обнаружил пропажу спиртного и сильно избил дочь, хотя она еще была в невменяемом состоянии, несколько раз ударил ее головой о стену. Девочка потеряла сознание, потом была сильная рвота, и она сутки или больше (сама не помнит) пролежала там, где бросил ее отец.

В таком состоянии ее обнаружил случайно зашедший сосед и вызвал «скорую помощь». Пролежала в детской больнице более 2-х месяцев из-за тяжелого сотрясения мозга. Мать навестила ее всего дважды, отец ни разу.

После этого возненавидела отца, с ее слов, «лютой ненавистью», ненавидела и презирала мать. Избивала младших братьев (в семье еще двое детей), пока они не подросли и не стали давать ей сдачи.

Регулярно выпивала, но к спиртному невыносива, однако это ее не останавливало. Скрывала от других членов компании, что ее рвет после приема спиртного, старалась «тренировать» себя спиртным, чтобы рвоты не было, и даже после неоднократной рвоты снова выпивала.

После сотрясения мозга периодически возникала сильная головная боль, ощущение слабости, «всю трясет», плохо переносила жару, транспорт, быстро уставала на занятиях в школе. Дважды из-за неуспеваемости ее остав-

ляли на второй год ■ том же классе. Из-за этого в 6-м классе она была на 2 года старше своих одноклассников ■ значительно сильнее их физически, при малейшем замечании избивала даже мальчиков.

Рано начала половую жизнь с мальчиками из своей компании, точно даже не помнит, примерно в 10–11 лет. Постоянного поклонника никогда не имела, после совместной выпивки кто-нибудь из подростков уводил ее за занавеску ■ подвале, где они регулярно собирались. Потом его сменял другой желаящий. Оргазма никогда не испытывала, к сексу безразлична. Но за то, что она отдавалась любому, е■ наливали спиртного, так как своих денег у нее никогда не было.

Имела 2 беременности, оба раза сама сделала искусственный выкидыш с помощью зонда (научила мать). Болела гонореей, принимала какие-то таблетки, которые ей давали старшие подростки.

В компании мальчиков стала накачивать мышцы, освоила приемы самообороны, даже мальчики ■ компании побаивались ее неукротимого нрава. Очень гордилась этим.

Будучи внешне очень непривлекательной, ненавидела всех красивых сверстниц, постоянно задирали их, стараясь ■ ссоре ударить по лицу.

Состояла на учете ■ детской комнате милиции, ее пытались даже направить в колонию для несовершеннолетних по настоянию соседей, но мать возражала. Поскольку она не совершала явных криминальных поступков, в колонию ее не направили.

Поступила ■ больницу в возрасте 16 лет. При поступлении наблюдались выраженные симптомы алкогольной абстиненции (похмелья).

■ отделении стремилась стать лидером, подчинить себе более слабых. Постоянно нарушала режим, отказывалась от занятий, никому не подчинялась, пыталась курить в туалете и однажды напилась в отделении (кто принес ей спиртное, выяснить не удалось). Ее лишили прогулок, изолировали ■ наблюдательной палате от остальных девочек. Но и в этой палате она пыталась обижать других больных.

Пробыла в больнице около двух месяцев, состояние ее стало лучше, выравнивалось настроение, исчезли головные боли и приступы слабости, потливость. Выписана по просьбе матери. Позже неоднократно поступала в больницу в связи с нарушением поведения и злоупотреблением алкоголем, вначале ■ подростковое отделение, затем во взрослое.

Женщины-феминистки

У многих женщин-феминисток тоже существует трансформация полоролевого поведения — женщина приобретает **маскулинные** (мужские) черты характера, порой даже в утрированном виде — решительность, бескомпромиссность, стремление к лидерству, отсутствие присущей женщинам гибкости, приспособляемости, понимания чужих слабостей, сочувствия и сострадания.

Причины этого — нарушение половой дифференцировки мозга, неправильное воспитание с детства, когда родители прививают девочке соответствующие черты характера, свойственные противоположному полу, ■ также психосексуальные нарушения.

Некоторые из **маскулинизированных женщин** (то есть ■ имеющих утрированные мужские черты характера и поведения) предпочитают престижные профессии, которые считаются прерогативой мужчин, любят быть в мужском обществе на равных, а нередко и командуют мужчинами, они лишены кокетства и стремления нравиться мужчинам, пресекают все их ухаживания, строят отношения с мужчинами на чисто деловой или дружеской основе.

Их психосексуальное развитие недостаточно, либидо (половое влечение) не достигает своей завершающей сексуальной стадии, поэтому они не испытывают потребности в сексуальной жизни, а некоторые маскулинизированные женщины с трансформацией полоролевого поведения испытывают отвращение к половой жизни.

Мне не приходилось встречать среди ярких феминисток женственных, обаятельных и тонких женщин. Их суждения, как правило, категоричны и бескомпромиссны, у них нет ни женской гибкости, ни дипломатичности, ни умения понимать и прощать чужие слабости, быть тонким психологом. В них нет беспристрастности и стремления к открытому диалогу с уважением к мнению противоположной стороны. Они не видят своей предвзятости и ненависти к собственной позиции. «Все мужчины плохие и не заслуживают нашего уважения» — таков лейтмотив их высказываний. В неявной форме звучит и такое мнение — все женщины глупы, если они позволяют себе подчиняться таким слабым и не заслуживающим уважения мужчинам.

Возможно, если бы среди феминисток были Женщины с большой буквы, на которых приятно посмотреть ■ в обществе которых приятно находиться, если бы они сами были благополучны ■ своей личной жизни, их идеям можно было бы верить.

Но если от имени всех женщин выступают непривлекательные, не женственные ■ не обаятельные особы, если они сами не сумели устроить свою личную жизнь, то им трудно верить. Неженственная женщина — это не норма.

Неустроенность их личной жизни опровергает мнение, что идеи феминизма могут осчастливить всех женщин. Однако сами феминистки утверждают, что их вполне устраивает собственная жизнь. Но трудно согласиться, что их образ жизни может устроить других женщин.

Не берусь судить обо всех женщинах-феминистках, но по тем пациенткам, которых мне приходилось наблюдать ■ своей практике психиатра, можно прийти к выводу, что ими движет не абстрактная идея защиты прав всех женщин, а их вполне конкретные личные проблемы — неустроенность личной жизни, неумение нравиться мужчинам ■ находить с ними контакт, а отсюда негативное к ним отношение. У многих нет семьи — даже если есть дети, то нет мужа, — или они никогда не были замужем, или разведены и разочаровались в мужчинах. Они пренебрежительно относятся к мужскому полу вообще, считая современных мужчин недостаточно мужественными, и полагают, что современная женщина способна прожить без мужа и сама воспитывать детей, а муж — лишь обуза. Работе и своей социальной деятельности они отдают себя целиком, пренебрегая семейными обязанностями.

Но самое главное — большинство из них сексуально холодные женщины, которые либо разочарованы в сексуальных отношениях, либо не испытывают потребности ■ интимной близости, то есть половое влечение у них снижено или отсутствует. Но сами они не осознают, что именно это явилось главной причиной их личной неустроенности, считая секс ■ рамках супружеских отношений — «добровольным изнасилованием» и объясняя собственную холодность нежеланием выполнять «супружеский долг» ради удовлетворения «низменных» влечений мужчины. А их стремление распространить собственные взгляды в рамках феминизма — лишь способ самозащиты.

Даже у замужних феминисток их семейные взаимоотношения далеки от нормы ■ точки зрения психиатрии. Возможно, самих феминисток устраивают их мужья и у них нет бурных разногласий. Однако спокойные семейные взаимоотношения бывают только ■ тех случаях, если феминистка находит мужчину с трансформацией полоролевого поведения.

У мужчин это психосексуальное нарушение проявляется ■ том, что в ре-

зультате воздействия различных факторов (недостаток мужских половых гормонов, нарушение половой дифференцировки мозга во внутриутробном периоде, неправильное воспитание) в характере и поведении появляются женственные черты (так называемая **феминизация мужчины**, от слова «фемина» — женщина, то есть женские черты характера и поведения).

Такие мужчины предпочитают женское общество мужскому, не любят брать на себя ответственность и с удовольствием перекладывают ее на плечи других, в данном случае жены, если она более сильная и решительная.

Феминизированные мужчины любят женские занятия и без возражений, охотно выполняют женские обязанности, ведут домашнее хозяйство, воспитывают детей. Женщин они предпочитают уверенных в себе, сильных и решительных. Такого мужчину не тяготит, что жена является лидером в семье, доминирует над мужем, а он ей с удовольствием покоряется, любит и очень уважает свою жену.

Мягкость и подчиняемость феминизированных мужчин помогает им адаптироваться в семейной жизни. Они помогают жене по дому, терпеливо сносят обиды и унижения, если жена обладает конфликтным или деспотичным характером.

В сексуальной жизни феминизированные мужчины чаще всего ведут себя пассивно, так как либидо (половое влечение) может быть не полностью сформированным. Если жену такое положение вещей устраивает, то семейная жизнь может быть достаточно стабильной.

Поэтому если феминистка находит именно такого феминизированного мужчину, то она считает, что у нее вполне благополучная семейная жизнь. Но, согласитесь, такие взаимоотношения мужа и жены далеки от нормальных взаимоотношений мужчины и женщины.

Идеи феминизма пропагандируются у нас в одном популярном телевизионном ток-шоу, где героиня передачи выставляет на всеобщее обсуждение свою личную жизнь, а мужчин строго судит тройка женщин, одна из которых феминистка, другая придерживается традиционных взглядов, а третья — сама героиня передачи. Ведущая старается занимать нейтральную позицию.

Сама по себе идея решать деликатные личные проблемы с помощью ток-шоу и публичного обсуждения уже наводит на размышление о психическом здоровье героинь передачи — сомнительно, что они надеются преодолеть свои жизненные сложности таким способом. Скорее всего, реализуется свойственная истерическим личностям потребность быть в центре внимания любыми средствами, даже путем публичного «душевного стриптиза».

Но самое печальное, что о сложных психологических проблемах судят дамы, явно необъективные и пристрастные, к тому же не являющиеся психиатрами. В беспечных суждениях феминистки звучит неприкрытая предвзятость по отношению к сильной половине человечества.

Идеал мужа для феминистки — он приносит жене утром «кофе в постель». И этим все сказано. Какое имеет значение, кто кому приносит кофе в постель? Любящая жена вполне может это сделать, не видя в этом ущемления своих прав, если ей самой хочется сделать мужу приятное. И точно так же любящий муж может побаловать любимую жену, которая не является феминисткой и для которой это всего лишь знак внимания.

А для феминистки в этом ритуале «кофе в постель» заложен немалый смысл. Лозунги феминисток призывают к равноправию мужчин и женщин, но в данном ритуале подразумевается, что они меняются ролями. Если с традиционных позиций предполагается, что жена встает раньше мужа и готовит ему завтрак, то с позиции феминистки должно быть наоборот — муж встает раньше и приносит ей кофе, пока она нежится в постели.

Но если говорить о равноправии мужчины и женщины, к которому призывают феминистки, то оба должны были бы вставать в одно время, вместе готовить завтрак и все семейные обязанности распределить пополам. И права обоих супругов тоже должны быть равными. А «кофе в постель», который приносит муж, все же предполагает не совсем равные права, и если с позиции феминизма рассматривать подобную обязанность женщины как ущемление ее прав, то с так называемых «традиционных позиций» можно сказать, что в данном случае речь идет об ущемлении прав мужчины.

Маскулинизированные женщины хорошо уживаются с мужчинами-транссексуалами с «краевыми» вариантами транссексуализма, адаптированными по типу трансформации полового влечения (см. раздел ■ транссексуализме). У таких мужчин-транссексуалов формируется влечение к женщинам, а их покладистый нрав, мягкость, уступчивость привлекательны для женщин. У таких мужей женское стремление к домашнему очагу и уюту, черты хорошего семьянина, они любят своих детей, охотно помогают жене в ведении домашнего хозяйства ■ выполняют женские обязанности — моют посуду, убирают квартиру, иногда даже шьют одежду для членов своей семьи. Их женам завидуют подруги и соседи, видя, как мужчина постоянно носит домой сумки с продуктами, много времени проводит на кухне, носит белье в стирку или стирает сам, гуляет во дворе с детьми вместе с мамами других детей.

Клинический пример

Одна из подруг жены транссексуала была просто поражена, услышав от него слова: «У меня сегодня стирка», которые столь привычны в устах женщины, но необычны в устах мужчины. Он встретил подругу жены, когда она зашла пригласить их для совместного похода в кино, в фартуке, с засученными рукавами и мокрыми руками, так как только что оторвался от стирки. Жена в это время смотрела телевизор. Обе подруги пошли в кино, а муж остался дома стирать.

Такой муж — мечта феминисток. Однако нормальную женщину, имеющую иной идеал мужа — решительного и сильного — и требующую, чтобы он вел себя как «настоящий мужчина», такие отношения в браке не устраивают.

В общественном мнении давно уже формируется негативный образ современного мужчины — изнеженного, феминизированного, неспособного нести на своих плечах бремя ответственности, не приспособленного к реальной жизни.

Безусловно, такие мужчины есть, но они были во все времена. А ■ том, что их стало сейчас больше, — немалая заслуга маскулинизированных женщин, которые игнорируют и презирают мужчин ■ предпочитают сами решать все проблемы — и свои, ■ своего мужа, и даже проблемы всех женщин в целом. Однако стереотип поведения феминистки не может быть образцом для подражания для обычной женщины.

Когда феминизм возник в XVIII веке и женщины вели борьбу за равные политические, социальные и гражданские права, то это было вполне оправданно. Но с тех пор женщины многого добились, ■ в этом смысле феминистское движение было прогрессивным ■ принесло немало пользы. И в наше время можно только приветствовать борьбу женщин во имя охраны прав детей, против войн, насилия ■ реакции.

Однако феминистское движение этим не ограничивается и добивается полного равноправия с мужчинами для всех женщин. И вместе с тем у феминисток особое отношение к мужчинам.

В своей книге «Страх полета» известная феминистка Эрика Йонт пишет: «...однако большая проблема, как совместить наш феминизм с неприемлемой жадой мужского тела. Это нелегко. Чем старше вы становитесь, тем яснее видите, что мужчины по существу страшатся женщин, иногда тайно, иногда открыто. Что может быть более мучительно, чем освобожденная женщина рядом с мягким половым членом? Все величайшие исторические события затмеваются сравнением двух квинтэссенциальных вещей: вечная женщина и вечный мягкий половой член. Это основное неравенство, которое никак не может быть разрешено: хотя мужчина ■ имеет телесную дополнительную привлекательность под названием пенис, женщина имеет чудесный клин-шпек на любую погоду. Ему не помешают ни бури, ни дождь со снегом, ни ночная тьма. Он всегда здесь, всегда наготове. Совершенно ужасно, если только вдуматься. Неудивительно, что мужчины ненавидят женщин. Неудивительно, что они создали миф о женском неравенстве».

■ этих словах — вся философия современного феминизма. Давайте разберем, что все это значит.

Во-первых, с утверждением о «неприемлемости жажды мужского тела» вряд ли согласится большинство нормальных женщин. Для них она не только приемлема, но и желанна, если это любимый. Жажда мужского тела для женщины обусловлена ■ биологически, ■ психологически. Любовь ■ жажда к физическому слиянию тел неразделима. Хотя для женщины в любви большее значение имеет эмоциональный аспект, духовная близость, чувства, но это не исключает физической любви, и большинство взрослых любящих женщин не представляют себе любовь без интимной близости. Получается, что физическая любовь неприемлема только для феминисток, а отнюдь не для всех женщин.

Во-вторых, утверждение о том, что «мужчины страшатся женщин», тоже не имеет никаких оснований. Страшатся их только психологически и сексуально неполноценные мужчины. Но распространять это утверждение на всех абсолютно мужчин по меньшей мере ошибочно ■ излишне самоуверенно. Нормальный мужчина не страшится женщины, а, наоборот, испытывает к ней интерес ■ влечение. А фанатичных феминисток нормальные мужчины, возможно, и страшатся. Ни одному нормальному мужчине и ■ страшном сне не приснится, что он может оказаться с одной из них в постели. И не потому, что он боится оказаться с ней несостоятельным, а потому, что она не обладает женственностью — самым привлекательным для мужчин качеством в женщине.

В-третьих, «вечная женщина и вечно мягкий половой член» — тоже весьма сомнительное утверждение. Процент импотенции среди мужчин не столь значителен, чтобы выражаться столь категорично и уничижительно о сильной половине человечества. Возможно, при интимной близости именно с феминистками у некоторых мужчин возникает психологическая импотенция, вызванная пренебрежительным или иным неправильным поведением партнерши или ее сексуальной непривлекательностью для мужчины.

В-четвертых, тезис о том, что «мужчины ненавидят женщин», тоже весьма далек от правды, если иметь в виду весь мужской пол в целом. Некоторые мужья ненавидят своих жен, но, очевидно, для этого есть причины. А раз феминистки презирают и ненавидят всех мужчин? Скорее всего, именно феминистки презирают и ненавидят всех мужчин как целое, а не все мужчины.

В-пятых, утверждение о том, что основное неравенство, которое не может быть разрешено, это наличие пениса у мужчины и вагины у женщины, вообще не поддается критике. Зачем вообще эту проблему «разрешать», если та-

кими людей создала природа? Цивилизация и социальное бремя и так отрицательно сказываются на психике людей, так еще не хватало уравнивать их в биологическом отношении.

То есть с позиции психиатрии все эти утверждения можно расценить как абсолютно неверные. Хотя формально феминистки требуют равенства полов, превосходство женщины над мужчиной, а обвиняет во всем именно сильный пол.

Что бы ни говорили феминистки о равноправии мужчины и женщины, на самом деле многие из них хотят не равноправия, а доминирования женщины над мужчиной. Они не декларируют это словесно, но в их поступках и оценках сильного пола даже невооруженным взглядом можно увидеть скрытое (или даже явное) пренебрежительное отношение к мужчинам и чувство превосходства над ними.

Феминистки не уважают мужчин, переоценивают значение их недостатков ■ параллельно с этим подчеркивают значение достоинств женщин. Большинство из них в своих оценках необъективны — все, что делают мужчины, все плохо, а женщина в их оценках всегда выглядит более привлекательно, чем мужчина, в незначительных явлениях они усматривают ущемление прав женщин. Это напоминает поведение болезненно самолюбивого человека, который любое, даже дельное замечание окружающих воспринимает как стремление задеть его самолюбие ■ унижить его.

Возможно, если провести психопатологический анализ наиболее ярких защитниц феминизма, психиатры смогут найти у них немало отклонений, поскольку любое фанатичное стремление навязать обществу свои собственные взгляды, когда большая часть общества против этих взглядов, — это уже не норма.

Маскулинизированных женщин нельзя расценить как гармоничную личность с точки зрения психиатрии и сексопатологии. Поэтому женщинам с нормальным психосексуальным развитием ■ правильно сформированным либидо не стоит считать примером для подражания поведение таких женщин, а пропагандируемые ими идеи — приемлемыми для всех без исключения представительниц прекрасного пола. Они приемлемы для феминисток, учитывая особенности их характера, психопатологические и сексопатологические нарушения, но не для всех женщин.

Все сказанное не противоречит идее об эмансипации женщин. Женщина должна иметь много прав (обязанностей у нее ■ так слишком много). Прав у нее должно быть гораздо больше, чем у мужчин, учитывая ее особую биологическую и социальную роль матери, но эти права должны защищать ее как женщину, а не уравнивать с мужчинами. Идея о социальном равенстве мужчины и женщины, возможно, ■ хороша, но лишь теоретически, поскольку реально она невыполнима. Почему — будет сказано дальше.

Феминизм, пропагандирующий идею о полном социальном равенстве мужчины и женщины, не только не решает проблемы социальной защиты женщины, но и наоборот, приносит ей вред, поскольку отрицательно настраивает мужчин, от которых в немалой степени зависит решение этой проблемы в законодательном порядке.

Смещение акцента от защиты прав женщины в сторону равенства с мужчиной не позволяет реально защитить права женщин.

В этом отношении женские организации, которые не проповедуют идеи феминизма, а требуют реальных законов, защищающих интересы женщин и детей, более прогрессивны ■ могут принести больше практической пользы женщинам, чем декларация идеи о равноправии мужчин и женщин, которые

раздражают мужчин, и этим тормозится то полезное, что могло бы быть достигнуто с помощью этих идей.

Многие мужчины снисходительно-высокомерно относятся к идеям феминизма, поскольку в целом не считают, что женщины равны мужчинам по интеллектуальному уровню.

С помощью идей феминизма вряд ли удастся решить все проблемы женщин. Феминистки не учитывают личностного фактора, распространяя свои собственные особенности характера на всех женщин.

Но в своем большинстве женщины отличаются от феминисток по своим личностным качествам. В отсутствии учета этого важного фактора — личностных особенностей женщин — и заключается слабость феминизма.

Каждая женщина строит свои отношения с окружающими и с мужчинами, исходя из особенностей своего характера. Поэтому декларация идей равноправия и даже принятие законодательных актов, полностью уравнивающих права мужчин и женщин, ничего не даст многим женщинам, если у них нет таких черт характера, как стеничность (настойчивость в достижении цели), решительность, целеустремленность, честолюбие, стремление брать на себя ответственность, умение правильно и беспристрастно анализировать всю информацию и находить оптимальное решение, не поддаваясь эмоциям ■ личным пристрастиям, ■ правильно прогнозировать последствия своих решений.

Теоретически идеи равенства возможны только в случае полного интеллектуального равенства всех людей. Чтобы женщины были во всем уравнены с мужчинами, нужно, чтобы все они были одинаково высоко интеллектуальны, неэмоциональны и полностью избавлены от чисто женских черт мышления и реагирования на внешние стимулы.

Если предположить, что это возможно, то можно ли считать таких женщин женственными? Ведь женщина сильна и привлекательна для мужчин именно своей эмоциональностью, непредсказуемостью, изменчивостью и загадочностью, а самое главное, своей мягкостью, нежностью, очарованием и женственностью. А также слабостью и беззащитностью.

А то, что женщины не должны сбрасывать со счетов мнение мужчин, — это бесспорно. Большинство женщин, не придерживающихся феминистских взглядов, не могут себе представить жизни без мужчин, дорожат их мнением и хотят выглядеть в глазах сильной половины человечества привлекательными и желанными.

Поэтому вряд ли целесообразно нашим соотечественницам излишне переоценивать идеи феминизма. Плоды чрезмерного увлечения эмансипацией уже сказались на увеличении числа разводов, одиноких женщин и психически нездоровых детей, растущих в неполных семьях.

Наверное, фанатичные феминистки уверены, что делают очень важное дело, борясь за полную независимость и равноправие женщин, однако далеко не все женщины полностью согласны с их взглядами. По крайней мере, на данном этапе общественного сознания. Возможно, со временем взгляды многих на эту проблему изменятся.

Уравнивать женщин и мужчин по всем параметрам просто невозможно, да и вряд ли целесообразно, так как, помимо юридических, существуют биологические законы, законы природы, согласно которым женщине предназначена совсем иная роль — роль матери ■ хранительницы семейного очага в самом лучшем смысле этого слова — то есть создательницы эмоционального микроклимата в семье.

Кроме того, мужчина и женщина существенно различаются физиологически и психологически, что накладывает отпечаток и на мышление, и на жизненные приоритеты, и на эмоциональность, и на реагирование на внешние

раздражители. Вследствие этого знака равенства между ними тоже не может быть.

Безусловно, есть неординарные, талантливые женщины, обладающие аналитическим, мужским складом ума и логикой, лишенные чисто женского эмоционального способа реагирования на внешние стимулы, способные достичь даже большего, чем мужчина, из-за своей дисциплинированности, собранности и трудолюбия. Но согласитесь, милые женщины, без всяких обид и амбиций — такие женщины скорее исключение, чем норма, верно? Их не так уж много.

Общепринятое мнение, что у женщин эмоции преобладают над рассудком, все же имеет под собой основание. Даже если женщина способна логически мыслить, не «по-женски», а «по-мужски», — это не исключает ее эмоциональности. А без эмоций какая же она женщина!

Поэтому нет ничего обидного в том, что мужчины и женщины различаются по способу реагирования на внешние события. Это закон природы. У каждого пола своя биологическая, психологическая и социальная роль.

И нет ничего обидного и ущемляющего права женщин в том, что на руководящую роль предпочтут мужчину женщине, если они имеют равные профессиональные и организаторские способности.

Если рассматривать представителей сильного и слабого пола в целом (здесь не имеются в виду индивидуальные черты каждого человека), то женщины чаще, чем мужчины, руководствуются эмоциями, личными симпатиями или антипатиями — разве не так?

Кроме того, руководитель, оценивающий кандидатуру мужчины и женщины на одну и ту же должность, исходит из мнения, что женщина может уйти в декретный отпуск ■ самый ответственный момент на работе, потом ей нужен отпуск по уходу за ребенком, у нее могут болеть дети, и ей понадобится больничный лист по уходу, или она будет подавлена и расстроена их болезнью, что неизбежно скажется на ее работоспособности, женщина более болезненно реагирует на семейные неурядицы, и это тоже может выбить ее из колеи, и много других причин, по которым руководитель предпочтет выбрать из двух равных по способностям кандидатур именно мужчину.

И нет оснований считать это дискриминацией женщин. Руководитель исходит из интересов дела, а не из принадлежности к определенному полу.

Конечно, женщине обидно, что ей предпочли мужчину. Но если рассуждать здраво, кого бы ■ аналогичной ситуации предпочла назначить на это же место сама женщина, будучи руководителем и взвесив все «за» и «против», — другую женщину или мужчину?

Еще раз подчеркиваю, что здесь не имеются в виду яркие индивидуальности среди женщин, а подразумеваются женщины в целом, как аргумент против чрезмерного увлечения идеями феминизма, которые, помимо полезного, могут иметь и некоторые негативные аспекты, если следовать им без учета всех факторов.

Даже если женщина уверена, что она не хуже, а даже лучше многих мужчин по своим способностям, но от своей биологической роли она ведь не может отказаться. А уже одно это исключает полное равенство, ничуть не ущемляя прав женщины.

Если эмансипированной женщине хочется овладеть специальностью, которая традиционно считается прерогативой мужчин, занимать высокие руководящие посты, заседать в парламенте, то каждая женщина решает эту проблему индивидуально. Еще раз повторю, что характер — это судьба.

Если женщина достаточно умна, честолюбива, хочет быть руководителем, а ее профессиональные качества выше, чем у многих мужчин, она и так добь-

ется своей цели, поскольку ни ■ законах, ни в Конституции не упоминается пол гражданина страны, и нет таких законодательных статей, в которых бы говорилось, что именно женщине нельзя занимать руководящих постов, что это — прерогатива лишь мужчин.

Другое дело, что женщин-руководителей и членов парламента не так много, и некоторые феминистки видят ■ этом ущемление прав женщин.

Однако далеко не каждая женщина хочет взять на себя нелегкое бремя решения проблем на государственном уровне.

И это вполне нормально для большинства женщин. Это не дискриминация, а самостоятельное решение самой женщины, трезво оценивающей свои способности, свои возможности и жизненные приоритеты. Многие женщины не хотят или не способны занимать высокие государственные посты.

Все наши знаменитые соотечественницы, добившиеся выдающихся успехов, рассказывая о своей личной жизни, говорят, что им катастрофически не хватает времени. И хотя их высокий социальный статус их вполне устраивает и они не тяготеют своей жизнью, но естественно предположить, что их служебные обязанности, отнимая у них все силы и время, наносят определенный ущерб их личной и семейной жизни.

Все женщины разные по своим качествам. Есть честолюбивые женщины, для которых их социальная роль — превыше всего, ради этого они готовы пожертвовать ■ своим отдыхом, ■ своей личной жизнью. Но таких женщин не очень много.

А большинство нормальных женщин неспособны выдерживать такую двойную нагрузку — ■ ответственная работа, и семья. Приходится выбирать либо то, либо другое. Конечно, они тоже хотели бы много зарабатывать и иметь высокий социальный статус, но ни физически, ни психологически они не способны нести такую ношу на своих плечах.

Если опросить тысячи женщин, чего они хотят — быть «большим начальником», полностью независимой, командовать мужчинами и иметь с ними равные права во всем или иметь нормальную семью, любящего мужа и детей, — то можно не сомневаться, что ответ может не устроить феминисток.

Большинство женщин в нашей стране предпочитают, чтобы хорошо зарабатывал муж и полностью содержал семью, давая возможность жене руководить семейным бюджетом, чтобы законы защищали права женщины-матери, хотят иметь сокращенный рабочий день и льготы, чтобы иметь возможность больше времени уделять своим детям и растить их в здоровой семейной обстановке, не считая каждый рубль до зарплаты и не падая каждый вечер от усталости из-за двойной нагрузки — профессиональной и семейной.

Некоторые женщины, наши соотечественницы, тоже стали чересчур увлекаться женской эмансипацией.

Издержки эмансипации проявляются в том, что некоторые женщины перестают уважать мужчин, мотивируя тем, что сами они больше зарабатывают, или считают, что мужчины стали слишком изнеженными.

Но в этом немалая вина и самих женщин. Маскулинизированные женщины лишают мужчину возможности проявить свою силу, стать ее защитой и опорой, пресекая и подавляя их инициативу, так как женщина сама предпочитает быть сильной и демонстрирует мужчине, что она и «без него прекрасно обойдется».

О какой семейной гармонии может идти речь, если жена командует мужем, не считаясь с его мнением, все решает сама, не советуясь с ним, а тем более если она его презирает, унижает, называет «бабой», «тряпкой» и «не мужчиной»?

Конечно, не каждый мужчина потерпит, чтобы его унижали, но помимо

очень сильных ■ очень слабых мужчин есть еще ■ промежуточные варианты. Если такому мужчине умная и женственная женщина внушает, что он спокойный, сильный, талантливый, то она добьется, что он станет именно та-
ким, поскольку мужчины самолюбивы, тщеславны и не хотят уронить себя в глазах любимой женщины. Но если тому же мужчине маскулинизированная женщина будет все время твердить, что он никчемный, безответственный, стимула чего-либо добиваться в жизни, поскольку все, что он ни сделает, будет тут же подвергнуто суровой критике со стороны жены, которая заведомо уверила себя, что ее муж не приспособлен к жизни и ничего путного сделать не может. Это лишает мужчину инициативы и отбивает охоту что-либо делать, раз он все равно не добьется одобрения. «Зачем что-то делать, если это никому не нужно,— думает он,— пусть делает сама, если считает, что у нее все лучше получится».

Есть женщины, которые не декларируют идеи феминизма, но идею о независимости женщины они воспринимают в искаженном виде, бравируя тем, что не нуждаются ■ мужчинах. Отсутствие желания нравиться мужчинам и стремление держаться на расстоянии от мужского пола — противоестественно для женщины. Даже сильные по характеру женщины нуждаются в мужском обществе, и психологически, и эмоционально, и физиологически.

Причины нежелания связывать свою жизнь с мужчиной, скорее всего, связаны с неспособностью женщины нравиться (например, из-за ее внешней непривлекательности, эмоционального дефекта или отсутствия женственности), либо с разочарованием в личной жизни и нежеланием повторения этого, стремлением оберегать себя от возможных неудач.

Бывают и такие крайности, когда женщины говорят, что ни муж, ни вообще мужчины им не нужны, они не желают «стирать грязные носки» и угрожать «кобелю», который «только ■ думает о сексе», а о женщине — как о «станке для удовлетворения своей похоти», поэтому они предпочитают удовлетворять себя сами с помощью вибраторов. Эти заявления не имеют прямого отношения к идеям феминизма, однако они в определенной мере связаны с переоценкой значения женской эмансипации.

Остается только посочувствовать таким женщинам, что они не встретили такого мужчину, который отнесся бы к ним иначе.

Но хочу напомнить, что каждый человек получает то отношение, которого он заслуживает. Не стоит валить с больной головы на здоровую. Каждый человек, как говорится, «кузнец своего счастья». Если женщина не умеет быть женщиной и при этом добиться уважения мужчины и заставить его относиться к ней как к личности, то ей действительно ничего не остается, как удовлетворять себя с помощью вибратора.

Не в грязных носках дело, а в том, что такая женщина сама эмоционально ущербна, не умеет любить и не способна вызвать у мужчины ответное чувство. И этой показной бравадой она оправдывает свою неполноценность, подобно тому, как бесплодные женщины заявляют во всеуслышание, что они не любят детей и поэтому не хотят их иметь.

Такие женщины сами себя наказывают, какими бы заявлениями они ни мотивировали свое пренебрежение к сильному полу. Стирать носки не доставляет удовольствия ни одной женщине, однако это не мешает им любить своего мужа. А кроме того, есть и стиральные машины, если только в этом проблема.

Любящие и любимые женщины никогда не променяют своего мужа на самый совершенный вибратор.

Со мной могут не согласиться владельцы секс-шопов, которые считают,

что они делают нужное и полезное дело, но я — психиатр, следовательно, врачеватель душ, и с этих позиций полагаю, что чрезмерно увлекаться механическими заменителями человеческого тела ■ ущерб нормальным сексуальным отношениям, полностью отказываясь от общения с противоположным полом, не стоит. Ни одно новейшее достижение в этой области не даст той полноты ощущений, которую испытывают два любящих человека, сплетая свои тела в страстном объятии, даря друг другу наслаждение и испытывая радость обладания.

Чтобы предостеречь наших соотечественниц от возможных последствий чрезмерного увлечения западным образом жизни, давайте проанализируем и другие идеи феминизма и возможность их применения в нашей стране.

Современные западные феминистки добиваются независимости от мужчины — и материальной, и психологической.

Однако вряд ли это подходит нашим соотечественницам. «Пойдем, я угощу тебя кофе» или «Я куплю тебе выпить», — звучит вполне естественно в устах мужчины на Западе. Нашим мужчинам и в голову не придет сказать такое, поскольку смешно говорить об угощении такой мелочью, как чашка кофе или бокал вина.

«Я плачу за ужин», — тоже приемлемо для иностранца, когда он приглашает женщину в ресторан. Наша женщина, если мужчина приглашает ее в ресторан, не будет настаивать, чтобы заплатить за себя, а для иностранца в этом нет ничего особенного, даже если это женщина, за которой он ухаживает.

Наверняка этот мужчина не последние деньги тратит на чашку кофе или ужин для своей подруги, и это вряд ли пробьет серьезную брешь в его бюджете. Однако подруга не хочет никакой зависимости от него, даже в таких мелочах. С их позиции это, возможно, вполне нормально, но для нас пока психологически неприемлемо.

То же самое в отношении материальной независимости в рамках семьи. Причем на Западе добиваются ее именно женщины. На современном этапе для наших соотечественниц это вряд ли возможно.

Допустим, оба супруга вносят определенную сумму в семейный бюджет на хозяйственные нужды, а то, что остается, расценивается как их личные деньги.

Но если муж зарабатывает больше жены, то он находится в более выгодном положении. У него больше денег, и он может себе позволить больше, чем жена, не обсуждая с ней свои траты. Устроит это наших соотечественниц? Вряд ли. Их стремление к независимости еще не достигло степени сверхценной идеи. А если наоборот, то это тем более никуда не годится. Жене это может устраивать, а его?

Некоторые женщины в таких случаях высокомерно заявляют, что муж пусть тоже много зарабатывает, тогда ему будет хватать не только на сигареты, но и на многое другое.

Но разве они забыли, в какой стране и в какое время мы живем? Оплата труда сейчас зависит не от образования и профессиональных качеств, а от веса кому-то и нет. Если бы всем удавалось, то мы бы жили в другой стране и у нас было бы меньше проблем. До настоящей цивилизации нам еще далеко. То, что многие мужчины хорошо зарабатывают на жизнь торговлей, не означает, что по их примеру все мужья с высшим образованием и высокой квалификацией, которые пока получают гроши за свой труд, должны бросить свою работу и пойти торговать на оптовые рынки.

Наше современное общество слишком увлечено подражанием западным

образцам. Но давайте проанализируем, все ли из западного образа жизни подходит нашим соотечественникам, чтобы не повторять их ошибок, так как, несмотря на их хваленую демократию и достижения цивилизации, в межличностных отношениях у них не все благополучно. Об этом свидетельствует количество пациентов, которые регулярно посещают психоаналитиков, психиатров и сексопатологов. Психическое здоровье общества в немалой степени находит отражение в том, с какими проблемами люди обращаются к психиатрам.

Американцы, самые прагматичные люди, которые живут по принципу: «Это не моя проблема», даже по отношению к близкому человеку, и при этом одержимы сексом, постоянно говорят о нем, обсуждая свои интимные дела даже в присутствии многих людей, все время за что-то борются — то за свободу сексуального выбора, то за права сексуальных меньшинств, то за права женщин, и гордятся своей сексуальной революцией, на самом деле имеют множество сексуальных и психологических проблем, ■ разводов у них тоже немало.

Ко всему, даже к сексу, они подходят рационально. Они так увлечены техникой секса, мужчины — своей потенцией, а женщины — своей внешней сексуальностью, однако сексуальных проблем у них не становится меньше.

Даже многие женщины лишают секс всей его романтики, сводя к одной технике и физиологии, могут публично обсуждать сексуальные достоинства своего любовника и даже мужа, не видя, что этим они оскорбляют и себя, и партнера. Они пытаются публично доказывать собственную сексуальность, приводя интимные подробности из личной жизни и сравнивая достоинства своих партнеров.

И хотя для каждой американки быть «секси» — вопрос престижа и они уделяют этому много внимания, отработывая все внешние атрибуты и нюансы, вплоть до улыбки, походки и количества расстегнутых пуговиц на блузке, но наши мужчины не любят американок и жалуются, что все они слишком холодные и расчетливые.

А мужчины-американцы излишне самоуверенны, но тем не менее некоторым из них нужно постоянно самоутверждаться, а это свидетельствует, что на самом деле они не так уж уверены в себе. Они так увлечены тем, чтобы зарабатывать деньги, сделать карьеру и доказывать всему миру, что живут в самой свободной и демократичной стране, что понятие «души» для них имеет лишь абстрактное значение. Поэтому они и не понимают наших соотечественников, оправдывая это мифом о «загадочной русской душе».

Хотя американцы много говорят о сексе, но по сути они остаются ханжами, они все опутаны предрассудками и комплексами, живут по нормам морали, придуманным их бабушками и прабабушками, регламентируют межличностные отношения с помощью многочисленных законов, решая многие личные проблемы через суд, что никогда не придет в голову нашим соотечественникам.

Недаром говорят, что американцы любят судиться и выигрывать судебные процессы ничуть не меньше, чем зарабатывать деньги. Причем с помощью судебных процессов они тоже умудряются заработать немалые деньги, спекулируя на том, что якобы им нанесен моральный ущерб и ущемлена свобода личности, порой в непривычных, с нашей точки зрения, ситуациях.

Ситуация порой доходит до абсурда. Их пресловутое «sexual harassment» — «сексуальное посягательство» — трактуется уже так широко, что любые знаки внимания, которые мужчина оказывает понравившейся ему женщине, могут быть ею расценены как «сексуальное посягательство» и она может подать на него в суд ■ добиться крупной суммы за «моральный ущерб», и этому мужчи-

не в судебном порядке будет предписано держаться от нее как можно дальше. Но безусловно, любой нормальный мужчина ■ так постарается держаться по-дальше от такой женщины.

Любой комплимент может быть расценен женщиной тоже как «сексуальное посягательство». Нельзя говорить своей коллеге, что она сегодня прекрасно выглядит и ей очень идет новая прическа, — феминистки, которых в Америке чересчур много, расценят это как мужской шовинизм и «сексуальное посягательство».

Само собой разумеется, американец не может подойти ■ общественном месте ■ приглянувшейся девушке, чтобы познакомиться с нею, если не хочет, чтобы его потащили в суд, где он наверняка проиграет процесс, будучи обязан выплатить крупную сумму, поскольку с тех пор, как первая американка выиграла такой процесс и создан precedent, практически всегда дело решается в пользу женщины.

Бедные американки, как же они живут без комплиментов и ухаживаний, ведь комплимент приятен не только от любовника или мужа, но и от любого симпатичного мужчины. Женщина чувствует себя уверенней, когда знает, что может нравиться не только своему избраннику, и комплименты приятны даже от незнакомого мужчины. Если женщина услышит похвалу своей внешности, это на целый день даст ей возможность пребывать в прекрасном настроении.

Знаки внимания и одобрение ее внешности нужны женщине любого возраста. Один мужчина зрелого возраста со смехом рассказывал мне о своей жене, его ровеснице, которую в транспорте кто-то спросил: «Девушка, вы выходите?» Она была так счастлива, что даже ночью разбудила мужа ■ спросила его: «Ты слышал, как меня называли девушкой?» И надо ли лишать наших женщин возможности выслушивать приятные слова от других мужчин?

А бедные американцы! Где же они знакомятся с женщинами — на работе за коллегой ухаживать нельзя, на улице или в ином общественном месте к незнакомой женщине тоже не подойдешь.

Американское общество все настолько опутано условностями и законами, с помощью которых якобы защищается свобода личности, что, если так пойдет и дальше, а судя по размаху феминистского движения, к этому все идет, они сами себя загонят в тупик. Их мужчины будут просто бояться женщин. И пострадают от этого в первую очередь сами женщины. Феминисткам, может быть, и не нужны знаки внимания от мужчин, так как они презирают весь мужской пол, а нормальным женщинам, которые нуждаются в мужчинах?!

Именно в этом и состоит немалый вред феминизма — женщины-феминистки, которых даже не большинство, а явное меньшинство, навязывают обществу свои собственные взгляды, а на деле — распространяют на все общество свои собственные личные и сексуальные проблемы. Если сама женщина не нуждается в мужчинах — ну и ради Бога, пусть живет без мужчин, если у нее есть проблемы с общением, но при чем здесь остальные женщины, которые не согласны с идеями феминизма?!

У нормальных женщин нет таких проблем, как у феминисток, они не злы на сильную половину человечества и отнюдь не возражают против контактов, если мужчина им нравится. Они открыты для общения, и если мужчина внимателен и галантен, то почему надо относиться к нему с явным предубеждением?

Именно негативное отношение феминисток к мужскому полу принесло немалый вред мужчинам, лишило их инициативы и вселило в них страх перед чрезмерно самоуверенными, излишне раскованными и презирающими мужчин женщинами. Ведь слова феминисток о равноправии мужчин и жен-

щин — лишь декларация, а на деле они добиваются приоритета женщин. Отношение феминисток к мужчинам наглядно продемонстрировано ■ ранее цитированных высказываниях известной феминистки Эрики Йонг.

Если мужчина не уверен, что его знаки внимания не будут расценены правильно, если он опасается обвинения в «сексуальном посягательстве», то он утрачивает инициативу и право выбора. А что же это за мужчина, если он теряет инициативу, уверенность в себе ■ боится женщины!

То есть феминистки, которые упрекают и презирают мужчин, сами сделали все, чтобы лишить их активной роли. И что же получается? Если мужчина не имеет возможности сам проявить инициативу ■ поухаживать за женщиной, то, следовательно, он должен пассивно ждать, когда сама женщина обратит на него внимание, и только в таком случае ему не грозит обвинение ■ «сексуальном посягательстве». Абсурдно, но, если американское общество и дальше будет идти на поводу у феминисток, оно рано или поздно может прийти к перераспределению ролей. Инициатива перейдет в руки женщин. Но это уже не равноправие, это дискриминация мужчин и возврат к матриархату.

Волна безудержного феминизма, которая буквально захлестнула Америку ■ последние годы, скоро приведет к тому, что мужчинам-американцам придется придумывать законы, как защитить свои права.

Известный экономист и публицист Николай Шмелев в своей книге «Переход Суворова через Альпы» пишет: «Особенно поражает стороннего человека эта вспыхнувшая в Америке относительно недавно волна феминизма. Наши дамы ни в коем случае, например, не должны обижаться, ни даже удивляться, если в Америке джентльмен за столом не передаст своей соседке блюдо с салатом, или не пропустит ее первой в дверь, или не подаст ей на выходе пальто. Это все, как говорится, не по злобе, не по хамству, а потому, что сегодня любой острожный ■ разумный американец боится быть обвиненным в мужском шовинизме или, не дай Бог, и того хуже — в «сексуальных посягательствах». Тогда прощай репутация, прощай карьера, прощай друзья — прощай все.

Помню, вся, наверное, Америка, не отрываясь, смотрела пару лет назад по телевизору уголовный процесс, когда одна сорокалетняя дама, по виду совершеннейшая стерва, служившая клерком на каком-то оптовом складе, обвинила своего хозяина в том, что он как-то погладил ее слишком ласково пониже спины. Боже мой, да одного взгляда на ее размалеванную физиономию, на одежду, на жеманные манеры нормальному, незашоренному человеку было бы достаточно, чтобы понять, что это обыкновенная дешевая шлюха, которых в любом портовом городе хоть пруд пруди! И все-таки, под аплодисменты едва ли не всей Америки, она свой миллион у этого лопуха отсудила... Да что там говорить! Даже президента Клинтона достала эта напасть: уж если Америка в чем-то уперлась, ее ничем со своего не сшибить».

Одна из американок стала знаменитой, добившись решения суда в свою пользу из-за того, что ее коллега оказывал ей знаки внимания. Причем мужчина не был ее начальником, она от него не зависела, а все его «сексуальное посягательство» заключалось в том, что он ей писал записки о том, что она ему нравится, в которых не было ничего оскорбительного с точки зрения наших соотечественниц. Просто ей не нравились его ухаживания. Ей предлагали сменить место работы, но она уперлась и не хотела переходить в другой филиал этой же фирмы, требуя, чтобы перевели его.

Наши бы соотечественницы решили эту проблему иначе. Если женщина не зависит от мужчины, она вполне может поставить его на место, не вынося это на публичное обсуждение. Имеются в виду просто ухаживания и знаки

внимания, а не насилие. Когда начальник склоняет свою сотрудницу к сожительству — это серьезная проблема, но и она вполне решается. И обычно наши соотечественники решают ее самостоятельно, не прибегая к помощи органов правосудия.

А американку не смущает, что она станет героиней шумевшего судебного процесса и вся страна будет смаковать подробности ее интимной жизни. Американцы могут выставить свои постельные дела на всеобщее обсуждение, и при этом самой запретной для них является тема о их доходах.

Наверняка нашим женщинам не хотелось бы, чтобы по примеру американцев были приняты законы, строго регламентирующие отношения между мужчинами и женщинами, которые до того уродуют нормальные, естественные отношения, что мужчина не смеет сказать понравившейся ему женщине комплимент, подарить ей цветы или показать, что он в нее влюблен, из опасений, что она может на него подать в суд за «сексуальное посягательство», и он не только станет всеобщим посмешищем, но и до конца своей жизни будет выплачивать ей немалую сумму за якобы причиненный моральный ущерб.

Что с нами будет, если наши мужчины будут бояться оказывать знаки внимания женщинам, которые им нравятся? Разве это свобода личности? Регламентация всех нюансов отношений между мужчиной и женщиной, где строго расписано, на сколько метров мужчина должен приближаться к ней, каким взглядом на нее смотреть (не дай Бог, влюбленным!), какие слова можно говорить, а какие нельзя, — это не свобода. В более широком смысле это можно даже расценить как ущемление прав мужчины и дискриминацию. Почему мужчина не имеет права сказать женщине, что она ему нравится? И какой нормальной женщине могут не понравиться знаки внимания и влюбленность мужчины, даже если она не питает к нему таких же чувств?!

Здесь мы не рассматриваем аспект, когда имеет место сексуальное преследование и домогательства близости с женщиной против ее воли. Это уже уголовно наказуемое действие, и для этого в нашем законодательстве тоже есть законы. Здесь имеется в виду чисто психологический аспект — эта женщина нравится этому мужчине, и он не скрывает от нее своих чувств. Что в этом ненормального с точки зрения нравственности и что противозаконного? Вполне естественный этап взаимоотношений мужчины и женщины — знаки внимания и ухаживания, которые могут перерасти в большее по обоюдному согласию.

Но если женщине не нравятся ухаживания этого мужчины, если она любит другого или он чересчур настойчив, разве она сама не может сказать ему об этом и поставить его на место? Любая нормальная женщина может так об этом сказать, что отобьет охоту ухаживать у чересчур настойчивого поклонника.

А нормальный мужчина не станет продолжать ухаживания, если он видит, что женщине это явно неприятно. Пострадает, повздыхает и найдет другую. А если будет продолжать ее любить на расстоянии, то есть шанс, что со временем она оценит его постоянство и его любовь, и — кто знает! — может быть, и у нее это вызовет ответные чувства.

Вот это и есть нормальное решение этой проблемы, и для этого не обязательно подавать в суд и выставлять свою личную жизнь на всеобщее обсуждение. Ведь в приведенных выше примерах судебного решения проблемы американками не шла речь о посягательстве на достоинство и честь женщины.

Представьте себе, что наша женщина подала бы в суд на своего поклонника за то, что он пишет ей любовные записки и дарит цветы. С нашей позиции именно она, а не ее поклонник достойна осмеяния и осуждения. Она ли-

бо «синий чулок», либо ищет скандальной известности, либо не умеет сама обращаться с мужчинами и решить свои проблемы самостоятельно.

Но американки, скорее всего, в таких судебных процессах отстаивают не свою женскую честь, на которую никто и не покушался, а преследуют явно корыстные цели — во-первых, это немалые деньги (в приведенном Н.Шмелевым примере женщине присудили миллион долларов!) и для морально нечистоплотных женщин это может стать источником доходов, а во-вторых, реклама — судебный процесс показывают по телевидению, все газеты публикуют фотографии «бедной жертвы сексуального посягательства», а для многих американок и американцев стремление стать знаменитым, увидеть себя на экране ■ в газетах, пусть даже и в результате скандального судебного процесса, становится целью и смыслом жизни. А кроме того, «бедные жертвы» умудряются извлечь для себя дополнительную пользу ■ еще заработать — пишут мемуары, продают газетчикам историю своей жизни. Деньги, деньги и еще раз деньги — вот что за всем этим стоит, а отнюдь не стремление женщины защитить свою честь.

Эмоциональной стороне отношений между мужчиной и женщиной американцы уделяют гораздо меньше внимания, чем наши соотечественники. Возможно, поэтому у американцев так много проблем с сексом, они не удовлетворены своей сексуальной жизнью и пытаются восполнить это, изобретая все новые технические достижения для самоудовлетворения.

Эти заменители партнера многих вполне устраивают, так как в отличие от наших соотечественников они не испытывают такой потребности в теплых эмоциональных и доверительных отношениях, духовной близости.

Многие из них и сами не способны быть «теплыми», отгораживаясь любимой фразой: «Это не моя проблема», — поэтому вместо друга или подруги у них — психоаналитик, а вместо сексуального партнера — дорогой вибратор самой последней модели, который стимулирует все, что необходимо, стоит только нажать кнопку. При этом они полагают, что с помощью новинок из секс-шопа они могут обойтись без духовной близости с человеком противоположного пола. А некоторые очень честолюбивые американцы и американки даже считают семью обузой и помехой для карьеры.

Для иностранцев это, возможно, нормально, они не столь эмоциональны и более расчетливы, чем наши соотечественники.

Так что не стоит завидовать людям из цивилизованных стран, у них проблем ничуть не меньше, чем у нас. Идеи феминизма не сделали счастливыми всех женщин. В материальном и техническом отношении их жизнь гораздо более благополучна, а в психологическом — далека от идеала. Возможно, их самих это устраивает, но нам такой вариант межличностных отношений вряд ли подходит.

Конечно, очень хотелось бы, чтобы мужчины брали на себя часть забот по ведению домашнего хозяйства, которое пока полностью на плечах наших женщин. Но как это можно узаконить — пока трудно себе представить. По крайней мере, в нашей стране. Оговорить в законах, что у жены дома должен быть строго ограниченный круг обязанностей, а все остальные должен выполнять муж — вряд ли возможно.

Сколько бы ни писали психологи и социологи о том, что разногласия по вопросам участия мужа в домашних обязанностях подрывают мир в семье, наши мужчины пока глухи к этим призывам.

Трудно поверить, что, даже если когда-нибудь четкие семейные обязанности мужа будут записаны в Конституции или ■ законах, это кардинально изменит ситуацию. Даже более важные законы в нашем обществе не соблюдаются, а к закону об «обязанностях мужа», если чисто гипотетически предпо-

ложить, что он когда-нибудь будет принят, мужчины и подавно будут относиться с пренебрежением.

Женщинам из цивилизованных стран гораздо проще, бытовые проблемы у них не отнимают столько времени, сколько у наших женщин. Материально они тоже гораздо лучше обеспечены, поэтому работающие женщины могут хотя бы 1–2 раза в неделю пригласить помощницу по хозяйству, и приходящую няню для своих детей ■ отправиться развлечься.

Наших же соотечественниц, в какой бы сфере они ни работали, никто от выполнения домашних обязанностей и ухода за детьми не освобождает. Женщин — руководителей фирм или занимающих высокое служебное положение, которые могут переложить свои обязанности на помощниц по хозяйству, не так много, точнее, совсем немного.

Большинство же наших соотечественниц не может позволить себе содержать экономку и няню одновременно. Даже если есть постоянная няня, этого недостаточно, чтобы женщина чувствовала себя полностью свободной от домашней работы, потому что няня не будет стирать белье или носить его в прачечную, готовить еду и закупать продукты, убирать квартиру и выполнять множество других домашних обязанностей, от которых избавлены хорошо оплачиваемые женщины из развитых стран. Для этого нужна еще и помощница по хозяйству, а многие женщины едва зарабатывают, чтобы обеспечить самый минимум для ребенка, и ни о какой няне с экономкой не могут и мечтать.

Так что эта экономическая и материальная свобода наших женщин еще не коснулась. В современных условиях многие женщины не в состоянии содержать себя и ребенка без помощи мужа. Экономку и няню могут позволить себе только жены «новых русских» и богатых людей.

А те, кто не являются женами богатых, не могут бросить детей и свои неизбежные хозяйственные дела, чтобы «развлекаться» или пойти развлекаться на вечеринку, что могут себе позволить женщины из западных стран. Здесь имеются в виду нормальные женщины без каких-либо психических отклонений. И отношение к детям у наших женщин иное. Нормальная мать обычно сама воспитывает своих детей, а не передоверяет эти обязанности кому-либо.

Безусловно, есть разные женщины. Есть и такие, которым нет дела до их детей, и те растут заброшенными, без материнского внимания. Но такие женщины с точки зрения психиатрии не относятся к категории «нормальных», даже если у них нет выраженных психических заболеваний. Практически всем таким мамам не помешала бы помощь психиатра, поскольку их личностные отклонения, даже не являясь тяжелой психической патологией, в то же время и нормой не являются.

Под «нормальными» подразумеваются женщины, которые, независимо от их социального положения, сохраняют чувство долга и ответственности за тех, кого они произвели на свет, уделяют своим детям много внимания, любят и заботятся о них, понимают их и относятся к своему ребенку как к личности, а не как к «последней кукле», умеют на равных говорить со своим ребенком, знают все его проблемы, и ребенок доверяет им свои детские секреты, даже если у мамы нет материальной возможности купить ему все, что хотелось бы.

Если бы у наших женщин было столько же возможностей, сколько у женщин из западных стран, им было бы гораздо проще жить, и многих это вполне бы устроило.

А пока, милые женщины, давайте оставим феминизм женщинам из высококультурных стран и будем решать наши проблемы в тех конкретных условиях, в которых мы живем, и с теми мужчинами, которых сами выбрали в мужья. И не будем забывать, что брак недаром называют «семейной упряжкой» — не только потому, что обоим надо тащить воз семейных забот, но и потому, что

если один партнер будет тянуть ■ одну сторону, а другой в другую, то вряд ли из этого что-то получится.

Каждой женщине пока приходится отстаивать свои права ■ «воевать» со своим мужем в одиночку, решая эту проблему индивидуально. И многим это вполне удастся. От характера и житейского ума женщины очень многое зависит.

Этой теме здесь уделено так много внимания ■ потому, что это негативно влияет на детей, и потому, что неправильное распределение ролей — одна из частых причин нарушений семейных взаимоотношений ■ разводов.

Это не означает, что обществу нужно вернуться к домострою, когда жена полностью зависела от мужа и не имела никаких прав как личность. Это уже пройденный этап, и современному обществу домострой не грозит.

Равенство в межличностных отношениях должно быть, но в разумных пределах.

Во-первых, есть качества, ■ которых невозможно уравнивать мужчину и женщину, и совершенно ни к чему к этому стремиться.

Во-вторых, ни одно из качеств не дает права одному человеку чувствовать свое превосходство над другим — ни пол, ни образование, ни внешность, ни ум, ни большие заработки.

Глава 52

СЕКСУАЛЬНЫЕ ФАНТАЗИИ ЖЕНЩИН И ЭРОТИЧЕСКИЕ СНОВИДЕНИЯ

Иногда до или во время полового сношения женщина фантазирует и представляет себе увиденные эротические сцены, и это способствует усилению сексуального возбуждения.

Эротические фантазии у женщин довольно разнообразны. И в своих фантазиях даже закомплексованная женщина, ведущая себя во время полового акта скованно и однообразно, может представлять довольно откровенные эротические сцены.

Фантазируют женщины в различных ситуациях — во время половой близости, когда смотрят эротическую сцену и представляют себя на месте героини, перед сном, при раннем утреннем пробуждении, когда едут в транспорте или сидят перед телевизором, уносясь в мир грез и воображения.

Фантазии могут быть навеяны встречей с привлекательным мужчиной, кинофильмом, сентиментальным романом. Фантазируют женщины в любом настроении, и это дает возможность отвлечься от неприятных мыслей, скрасить скуку и обыденность своей жизни.

В этом нет никакой патологии, мысленной измены или готовности изменить. Люди фантазируют с детства. Часто в воображаемом мире грез и фантазий видится именно то, чего человек лишен в реальной жизни, и фантазии как бы компенсируют его неудовлетворенность.

Если муж ведет себя в постели скованно, то женщина в своих фантазиях может представлять себе ненасытного и темпераментного любовника, и это помогает ей смириться в реальной жизни с закомплексованностью мужа.

Или же женщина мысленно совершает с воображаемым любовником то, чего она никогда не позволит себе по отношению к мужу, боясь его непонимания и осуждения, или же из-за собственных комплексов.

Наслушавшись рассказов о необычайных сексуальных способностях чернокожих мужчин, некоторые женщины представляют себя с негром или представителем другой расы.

Или женщина представляет, что с нею обращаются бесцеремонно, — мужчина испытывает такое бешеное желание, так сильно ее хочет, что нетерпеливо швыряет ее на постель, овладевает силой или совершает коитус в неподходящей ситуации. И острота ситуации возбуждает и ее тоже.

Сексуальные фантазии свойственны не только сексуально неудовлетворенным женщинам, но и вполне благополучным в этом отношении. В своих фантазиях они обычно очень раскованы и представляют себе иные ситуации, а не те, в каких обычно происходит половое сношение.

Женщина может представлять себя рабой мужчины, позволяющей ему делать с нею все, что он пожелает, — связывать, приковывать наручниками, не позволять двигаться или совершать коитус в необычных позах, которые в реальной жизни партнеры не практикуют.

Или, наоборот, женщина представляет себе, что мужчина находится в пол-

ной ее власти, выполняя все ее самые заветные желания и прихоти и используя изощренную технику секса.

Как и мужчины, женщины во время полового акта представляют, что рядом с ними находится не их партнер, а знаменитый киноактер или певец или любой другой красавец любовник.

Или же воображаемым сексуальным партнером может быть незнакомец, которого женщина видит впервые в жизни и никогда больше не увидит, но с первого взгляда испытывает бешеное желание. Эти фантазии помогают женщине сохранить уверенность, что она все еще привлекательна для мужчин.

Многие женщины мечтают хотя бы раз в жизни попробовать секс с лесбиянкой или несколькими партнерами и представляют это в своих фантазиях.

Некоторые фантазируют, что они на один день стали проституткой и мужчине их покупают. Или же женщина представляет, что она находится в комнате, куда приводят по очереди многих мужчин или нескольких мужчин одновременно.

В сексуальных фантазиях женщины может быть и тема группового секса. При этом состав воображаемых участников может быть различным и по количеству, и по полу.

Муж или постоянный сексуальный партнер может вообще не присутствовать в эротических фантазиях женщины. Или же она представляет, что он наблюдает за половым актом жены с другим партнером. В этом тоже проявляется подсознательное желание женщины считать себя по-прежнему желанной и привлекательной не только для мужа, но для других мужчин, как бы доказать своему партнеру хотя бы мысленно, что ее хотят другие мужчины.

Мазохистические тенденции (стремление, чтобы партнер причинял боль, моральную или физическую) могут проявиться в таких фантазиях, когда женщина представляет себе, как ее муж или партнер занимается сексом с другой женщиной, бывшей любовницей, женой или незнакомкой.

Женщина в своих фантазиях может представлять себя с бывшим мужем или любовником или воображать, как она сама наблюдает за половым сношением своего бывшего партнера с его новой партнершей.

Бывают сексуальные фантазии и на темы секса с животными. Они чаще всего возникают после просмотра порнографических фильмов, если такая сцена поразила женщину и она считает, что секс с животным даст ей какие-то необычные ощущения.

Фантазируют на сексуальные темы и взрослые женщины, и девушки, и девочки-подростки. Но с своих сексуальных фантазиях партнеру они обычно никогда не рассказывают, боясь задеть его самолюбие.

Совершенно не обязательно, что женщина будет стремиться осуществить свои фантазии. Сексуальные фантазии во время полового акта помогают многим женщинам скорее достичь необходимого возбуждения и оргазма.

А вне ситуации полового сношения сексуальные фантазии являются как бы замещающими, компенсирующими сексуальную неудовлетворенность.

Перефразировав известную пословицу, можно сказать: «Скажи мне, о чем ты мечтаешь, и я скажу, чего тебе в жизни не хватает».

Если женщина во время полового акта фантазирует и полностью сконцентрирована на своих ощущениях, то сексуальное возбуждение наступает быстрее, а оргазм более интенсивен.

У женщин при длительном воздержании от половой жизни возникают «поллюции», которым предшествуют сновидения эротического содержания. Чаще всего женщине снится незнакомец. Некоторые женщины рассказыва-

Глава 53

ПОРНОГРАФИЯ И ЭРОТИКА

Порнография — непристойное, вульгарно-натуралистическое изображение (картины, фотографии, фильмы) или словесное описание полового акта с целью вызвать половое возбуждение. Слово «порнография» происходит от греческих слов «pornos» — развратник и «grafo» — пишу. Этот термин используется с XVIII века, после выхода во Франции книги Р. де ла Бретонна «Порнограф, или Размышления порядочного человека об истинной безнравственности проституции». В книге были затронуты вопросы, считавшиеся неприличными, и название книги стало нарицательным.

В те времена к порнографии стали относить картины и литературные произведения, которые вызывали сексуальное возбуждение. Порнография и эротика не разделялись. К порнографии были отнесены произведения Петрония, Сенеки, Рабле, Уитмена, многие произведения живописи. Все они были запрещены. Значительно позже некоторые произведения, считавшиеся порнографическими, стали расценивать как эротические.

В современном понимании порнография — это произведения литературы, живописи, кино, фотографии, в которых внимание читателя или зрителя намеренно фиксируется на половых органах персонажей. Научно-популярная литература и просветительная литература, где тоже упоминаются обозначения половых органов, позы полового акта и прочее, к порнографии не относятся.

В связи с развитием видеобизнеса вопрос о порнографии в нашей стране в последние годы стал очень актуальным. Видеокассеты с порнофильмами на любой вкус стали всем доступны. Хотя порнография в нашей стране запрещена и преследуется по закону, но любой желающий может приобрести видеокассету даже у уличного торговца. Она, конечно, не лежит на виду и надежно спрятана, но приобрести такие видеокассеты можно без проблем.

Многие годы в нашей стране муссировался вопрос о трудности разграничения порнографической и эротической продукции. На самом деле никаких трудностей в этом нет. Эротическая продукция имеет эстетическую и эмоциональную основу — красота обнаженного женского тела, которым можно любоваться, эротические сцены органически вплетаются в сюжет фильма ■ демонстрируют сильные чувства, страсть героев фильма друг к другу.

В некоторых зарубежных фильмах эротические сцены намеренно затянуты, и они тоже вызывают сексуальное возбуждение зрителя. Но при этом нет вульгарной, натуралистической фиксации на половых органах.

А в порнографических фильмах может и не быть никакого сюжета или это всего лишь краткое «предисловие», половые органы показываются крупным планом, отображается весь половой акт со всеми его натуралистическими подробностями и разными вариантами, а после окончания полового акта заканчивается и сюжет. Нет эмоционального подтекста, эмоции выражаются утрированными стонами и криками, игра актеров заключается лишь в демонстрации крупным планом лиц партнеров, якобы испытывающих оргазм.

Порнографические фильмы подразделяются на «мягкое порно» — воспроизведение сексуальных сцен (иногда его называют «крутой эротикой») и «же-

«жесткое порно» — демонстрация сцен жестокости ■ насилия либо половой агрессии против ребенка. Выделяют также «специализированное порно» — посвященное сексуальным меньшинствам или людям, страдающим сексуальными извращениями.

В зарубежной порноиндустрии появились женщины-режиссеры, многие из которых сами ■ прошлом были порнозвездами. Они создают «женское порно», где основное внимание уделяется прелюдии полового акта ■ эротическим ласкам, а сам половой акт в фильме занимает меньший удельный вес. Есть женщины-режиссеры, которые пропагандируют лесбийские отношения и снимают порнофильмы только о лесбиянках и для лесбиянок.

■ нашей стране незаконное изготовление в целях распространения или рекламирования, распространение, рекламирование порнографических материалов или предметов, незаконная торговля печатными изданиями, кино- или видеоматериалами, изображениями или иными предметами порнографического характера, по статье Уголовного кодекса РФ, наказывается штрафом или лишением свободы.

Вредны ли порнографические фильмы? Сексопатологи считают, что «мягкое порно» и эротические фильмы могут быть полезны для молодых людей для ознакомления с сексуальной грамотой, для супружеских пар, которые могут почерпнуть из них что-либо полезное, например по разнообразию поз, чтобы избежать монотонности в сексуальных отношениях или для усиления полового возбуждения перед интимной близостью, а также для пожилых пар, у которых снижено сексуальное влечение, и такие фильмы являются эффективным средством для стимуляции полового возбуждения.

«Жесткое порно» противопоказано всем без исключения людям, а особенно молодым, так как это может вызвать сексуальную агрессивность, изменение нравственных критериев, безразличие к страданиям жертвы, а ■ целом может привести к половым преступлениям.

Самыми уязвимыми являются подростки. Подросткам категорически противопоказаны просмотры любых вариантов порнофильмов, так как, вызывая сексуальное возбуждение, порнография может спровоцировать подростка на действия сексуального характера. Половое возбуждение он чаще всего не может реализовать обычным способом, и это может привести к суррогатным формам половой активности ■ к сексуальным извращениям.

Во всех цивилизованных странах подростки не допускаются в порномагазины и порновидеосалоны, и кассет с порнографическими видеофильмами или порнографических журналов им не продают.

Детская порнография — это использование детей для порнографических фотографий, кино- и видеофильмов. Расценивается как один из видов принудительного секса и преследуется по закону.

Его бы следовало расценивать как сексуальное насилие, поскольку психике ребенка это наносит непоправимый урон.

В нашей стране тоже есть подпольные киностудии, где изготавливают полукустарную, полупрофессиональную порнографическую продукцию. Детей для этого похищают или вербуют среди бродяжек, убежавших из дома. Такие дети часто становятся добычей сводников, сутенеров, вербовщиков для вовлечения их в проституцию или для участия в порнофильмах. Они не имеют средств к существованию, им негде жить, и поэтому они становятся легкой добычей таких шакалов, которые высматривают их возле вокзалов, автовокзалов или в иных местах. Чаще всего вербовщики приучают детей к употреблению спиртного и наркотиков, и дети становятся заложниками своей зависимости. Некоторых детей принуждают угрозами или побоями. Довольно редко

такие вербовщики добиваются добровольного согласия ребенка, пользуясь его беспомощностью, например при похищении или когда ребенок голоден.

Порнографомания (порнофилия) — это патологическое увлечение порнографическими произведениями. Сверхценное, патологическое увлечение просмотром порнографических фильмов можно расценивать как вариант вуайеризма. **Вуайереризм** (от французского «voyeur» — зритель, другое название — скоптофилия) — это сексуальное извращение, которое выражается в стремлении подглядывать за обнаженными или совершающими половой акт людьми.

К порнографическим предметам в нашей стране раньше относили и изделия, предназначенные для сексуального удовлетворения (искусственные половые члены, вибраторы и прочее).

Одно время чуть ли не в каждом коммерческом киоске можно было увидеть искусственный половой член, который был выставлен в витрине рядом с конфетами, сигаретами и прочими товарами. Как всегда, наша страна славится своим максимализмом — как только что-то входит в моду, — тут же появляется всюду. К счастью, теперь такие товары перекочевали в интим-шопы. В специализированных магазинах продажа изделий сексиндустрии разрешена.

В разных главах этой книги я писала о предназначении такой продукции. Ее можно рекомендовать только в следующих случаях — супружеским парам или любовникам для эротизации сексуальной жизни и с целью разнообразия сексуальных игр, при некоторых сексуальных нарушениях у партнера, например при преждевременной эякуляции или небольшой продолжительности полового акта, недостаточной для удовлетворения партнерши, для стимуляции клитора партнером или самой партнершей во время полового акта при клиторическом варианте оргазма у нее, а также одиноким людям, не имеющим возможности для полноценной сексуальной жизни из-за физического недостатка или отсутствия полового партнера.

Категорически противопоказанно использование подобной продукции лицам с психическими отклонениями и заболеваниями, с сексуальными извращениями, а также подросткам.

Глава 54

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ НЕДОВОЛЬНЫ СВОЕЙ ИНТИМНОЙ ЖИЗНЬЮ

Знания о всех аспектах интимной жизни избавили бы миллионы людей от разочарований и трагедий.

Сексолог М.Кинесса считает, что половой акт мужчины и женщины в том виде, в каком его создала природа, слишком физиологичен и груб. Физически он удовлетворяет партнеров, но не несет духовного наслаждения, в связи с чем мало отличается от полового акта у животных.

У животных тоже существует сексуальное влечение к определенному объекту. Например, самка может не подпустить к себе одного самца, но с удовольствием подпустит другого. То же самое у самцов — одна самка может «не нравиться», а другая «нравиться». Но в целом половой акт у животных служит не выражением привязанности и любви, а средством для продолжения рода.

Человек — не животное, поэтому секс и продолжение рода расцениваются как отдельные явления. Хотя именно в результате полового сношения происходит зачатие, но большинство людей не ставит перед собой цели только лишь деторождения. Это естественное следствие сексуальной жизни двух любящих людей, которые хотят иметь нормальную семью и в детях видят частичку своего любимого. Но в сексуальной жизни взрослого человека деторождение — не самое главное.

Психологический аспект сексуальных отношений для людей не менее важен, чем само наслаждение.

При обычных половых сношениях, без предварительных ласк, если мужчина не осуществляет стимуляции эрогенных зон, большинство женщин не испытывают оргазма и остаются неудовлетворенными, прежде всего психологически. Если партнер неопытен и не разбудил чувственности женщины, то она теряет интерес к сексу, а он называет ее фригидной.

Кроме того, отсутствие половой разрядки приносит большой вред ее здоровью, так как при сексуальном возбуждении и половом акте происходит прилив крови к тазовым органам, а уменьшение кровенаполнения не может произойти так быстро, как это бывает после половой разрядки, возникают дисфункции и заболевания женской половой сферы, и это вторая причина развития половой холодности женщины.

Неудовлетворенность мужчины своей половой жизнью с пассивной и безразличной к сексу партнершей тоже сказывается на его психическом состоянии, а если он не может достичь со своей партнершей половой разрядки, то это отражается и на его физическом здоровье. Это имеет научное обоснование.

Таким образом, борьба за культуру секса — это борьба за физическое и психическое здоровье человека. Поэтому одна из важнейших задач врачей — добиться того, чтобы оргазм был постоянным спутником интимной жизни каждого человека.

Согласно учению дао любви, единственный случай, когда занятия любо-

вью могут повредить женщине, независимо от ее возраста, если ее партнер неопытен и постоянно оставляет ее неудовлетворенной. Поэтому дао любви расценивает удовлетворение женщины как один из его кардинальных принципов.

Мнение о том, что женщина — худший враг мужчины, скорее всего, связано с сексуальной и психологической дисгармонией.

Понятие «сексуальная гармония» имеет и физиологическую, и психологическую сторону. Сексуальные и психологические взаимоотношения имеют двойную причинно-следственную связь — с одной стороны, секс влияет на отношения между партнерами, а с другой — их межличностные проблемы сказываются на их сексуальной жизни.

Нередко бывает так, что сексуальная дисгармония является как бы побочным эффектом психологического разлада между супругами, из-за которых нарушается и их интимная жизнь, однако сами они считают, что причина их взаимного раздражения ■ недовольства друг другом кроется в их сексуальной неудовлетворенности.

А бывает и наоборот — неудовлетворенность половой жизнью вызывает фрустрацию — чувство психического напряжения, психический дискомфорт, ■ отсюда семейные размолвки, мелкие стычки, которые постепенно накапливаются, ■ супруги считают свою жизнь ■ браке невыносимой.

То есть оба компонента семейных взаимоотношений — психологический и сексуальный — тесно связаны и взаимно влияют друг на друга. Поэтому в этой книге будут подробно рассмотрены все аспекты супружеских отношений.

Из-за отсутствия сексуальной гармонии распадается немало браков. Причем сами супруги могут и не догадываться об истинной причине. Жена, не испытывающая оргазма ■ сексуально неудовлетворенная, теряет интерес к половой близости ■ начинает от нее уклоняться. Муж этим недоволен. Обоюдная сексуальная неудовлетворенность проявляется опосредованно в плохом настроении, раздражительности, недовольстве друг другом, придирках. По мелочам возникают ссоры и даже крупные скандалы с взаимными обвинениями. В ссоре супруги могут припомнить друг другу все их недостатки и причиненные ими обиды. А при разводе обоим кажется, что причиной их ссор являются именно эти недостатки, обиды и конфликты, хотя истинная причина кроется в отсутствии сексуальной гармонии.

Клинический пример

Людмила К., 27 лет, замужем, двое детей, образование высшее, по профессии товаровед. Обратилась с жалобами на отсутствие полового удовлетворения.

По характеру веселая, компанейская, легко знакомится и заводит друзей, прежде была спокойной, но в последние годы стала вспыльчивой, раздражительной, часто плачет, настроение все время подавленное.

Мужа любит, тяготится их ссорами, не хочет его потерять, но в последние годы супружеская жизнь превратилась в сплошную цепь мелких и крупных скандалов по любому поводу.

Людмила сама очень переживает ссоры, почти всегда первой идет на примирение. Понимает, что дальше так продолжаться не может, стычки с мужем происходят на глазах детей, те путаются и плачут, просыпаются по ночам, у младшей дочери заикание. Но винит во всем себя, считает себя «холодной» и фригидной.

Менструации с 14 лет, умеренные, болезненные. Половая жизнь с 17

лет, с одним из преподавателей в институте. Дефлорацию перенесла болезненно, оргазма не было. Но позже стала испытывать с любовником оргазм при куннилингусе (оральных ласках), но это случалось редко.

Любовник был женат, с женой разводиться не собирался, расценивал их связь как легкую интрижку. Встречались 1 год, а когда она познакомилась с теперешним мужем, то с любовником рассталась.

Было 6 беременностей, из них 3 родов (один ребенок родился мертворожденным) и 3 аборта, из них два — от любовника, один аборт — от мужа. Несколько лет назад поставила внутриматочную спираль, и беременность не наступает.

С мужем оргазма никогда не испытывала. В сексуальном плане он всегда был очень активным, темпераментным, ненасытным, в первые годы коитус был по нескольку раз за ночь.

Людмилу эту тяготило, так как после нескольких половых сношений у нее появлялись неприятные ощущения в области половых органов, болезненность, чувство набухания, жжения и отек.

Но даже на поздних сроках беременности муж не оставлял ее в покое, совершал коитус в положении на боку, хотя она не раз говорила, что это опасно и может спровоцировать преждевременные роды.

Во время первых родов у нее были разрывы промежности, наложили швы. После ее возвращения из роддома муж заявил, что он очень соскучился и в первый же день пытался уговорить ее, но Людмила категорически возражала, так как ей было больно даже и без коитуса, и о половом сношении и речи быть не могло.

Они постоянно ссорились, муж настаивал, Людмила отказывалась, и так продолжалось около месяца. Потом сексуальная жизнь возобновилась, но по-прежнему у Людмилы оргазма не было, а уже после первого полового сношения возникала болезненность в области половых органов.

Она неоднократно говорила об этом мужу, но он отмахивался, говоря, что просто у нее нет достаточной смазки, от этого возникает сильное трение, и хотя ему так «на сухую» нравится даже больше, так как создается ощущение полового сношения с девственницей, но Людмила должна пользоваться кремом, и все будет нормально.

При использовании крема стало лучше, но если было несколько половых сношений за ночь, то опять возникали болезненность, жжение и отек. Иногда Людмила даже стонала от боли во время повторного коитуса, но мужа это не останавливало. Несколько раз, не вытерпев, она резко прекращала половой акт, вставала и уходила спать в комнату детей.

Много раз у них были и ссоры, и разговоры на эту тему, Людмила пыталась все объяснить мужу, но он заявлял, что все это — типичные женские хитрости, до свадьбы она вела себя иначе потому, что якобы хотела «заманить его» и «женить на себе», а теперь уклоняется от близости, надеясь, что «повязала его с помощью детей».

Муж даже пригрозил, что заведет любовницу или нескольких любовниц, если она и дальше будет так же пассивно себя вести и отказывать ему в близости. Людмила плакала и соглашалась на близость в очередной раз, но опять все повторялось.

В конце концов муж осуществил свою угрозу и обзавелся любовницей, о чем и сообщил Людмиле. Он назвал ее фригидной и заявил, что в любовнице нашел себе темпераментную партнершу и подумывает о разводе.

В ответ Людмила, не выдержав, рассказала, что с прежним любовником, в отличие от мужа, она испытывала оргазм при оральных ласках, а муж так

ее не ласкает, так как он «эгоист в постели», заботится только лишь о собственном удовольствии, а не о ней и тому подобное.

Муж дал ей пощечину, хотя раньше до этого никогда не доходило, обозвал нецензурными словами и заявил, что никогда не будет «идти на поводу ее капризов», а если она такая «дефективная», то пусть купит себе вибратор и удовлетворяет себя сама, а он этого делать не будет.

Они крупно поссорились, ■ муж ушел из дома, заявив, что уходит от нее, так как она не только «фригидка», но и истеричка и скандалистка, и больше он ее характер терпеть не намерен.

В полном отчаянии женщина обратилась за консультацией. После беседы ■ рекомендаций она помирилась с мужем и уговорила его прийти на беседу вместе с ней. Вначале он наотрез отказался, заявив, что это ее проблемы, а не его, у него в сексуальном плане все в порядке и даже слишком, но потом неохотно, но согласился.

Проведено несколько бесед. Муж Людмилы, несмотря на угрозы развода, оставлять ее не собирался, так как любит и жену, и дочерей, но говорил о разводе, чтобы припугнуть и изменить ее отношение.

Несмотря на свой темперамент ■ высокую потенцию, отношение к технике половых сношений довольно примитивное, полагает, что при хорошей эрекции, достаточных размерах полового члена и длительности полового сношения любая женщина, если она не фригидна, должна испытывать оргазм.

Считал, что оказывает достаточную стимуляцию ■ что предварительные ласки занимают немало времени.

К совету прибегнуть к оральным ласкам, чтобы избавить жену от травматизации половых органов, вначале отнесся крайне отрицательно, заявив, что не представляет орального секса с женой. Мотивировал это так: «Этим занимаются проститутки, а я свою жену люблю и уважаю, порядочная женщина никогда на это не согласится».

Но после нескольких бесед о возможности чередования орального секса с обычным половым сношением отнесся благосклонно, заявив, что «с женой не пробовал, но попробовать можно». Согласился и на куннилингус, но не сразу.

Эта пара еще несколько раз приходила на беседу, и их сексуальная и семейная жизнь нормализовалась.

Муж совершенно переменился, говорит, что любит Людмилу еще больше, и все, что ни делается, все к лучшему. Она тоже повеселела и даже похорошела. После куннилингуса регулярно испытывает оргазм. Муж шутит, что теперь они поменялись местами — не он к ней, а она к нему пристает.

Некоторые мужья жалуются, что до свадьбы жена была гораздо более активной в сексуальном отношении, никогда не отказывалась от близости, сама проявляла инициативу и организовывала их встречи, а теперь стала «холодной» и безразличной к сексу, постоянно уклоняется от близости. Сами женщины тоже осознают, что в последние годы секс занимает все меньше места в их жизни.

То, что многие пары не удовлетворены своими сексуальными отношениями, обусловлено многими причинами. Часть из них — по вине женщин, но часть — по вине мужчин, даже если у них все в порядке с потенцией.

Сексуальное возбуждение у мужчины возникает гораздо быстрее, чем у женщины, — мужчина увидел эротическую сцену по телевизору, прочитал эротический роман или увидел обнаженную женщину в эротическом журна-

ле, и желание может вспыхнуть сразу же. И он требует от своей постоянной сексуальной партнерши немедленной реализации его желания.

А женщина не может «завестись с полуоборота», как мужчина, и тут же пойти навстречу его желанию. Может быть, в этот момент ее мысли совсем о другом, она огорчена или чем-то озабочена, а забот у современных женщин больше чем надо. Далеко не каждая женщина способна тут же переключиться со своих проблем на сексуальные.

Если бы у наших женщин было поменьше забот и домашних хлопот и они имели бы возможность лежать на диване в красивом пеньюаре, с идеальным маникюром, прической и макияжем, листая какой-нибудь эротический журнал или просто думая о приятном, сексуальное желание у них появлялось бы гораздо чаще, чем когда она думает, что до зарплаты осталось всего ничего ■ еще неизвестно, дадут ли ее, а старшему сыну завтра надо дать денег в школу, а младший кашляет, ну и тому подобное. Думаю, что любая женщина продолжит этот список, и он у нее получится довольно длинным. До секса ли тут!

Но даже самую озабоченную житейскими проблемами женщину любящий и внимательный муж может настроить на секс, если будет с ней нежен и ласков.

Самая важная причина снижения сексуальной активности многих жен связана с отсутствием сексуального удовлетворения.

Первое время женщина еще надеется, что оргазм наступит, и охотно идет навстречу желанию мужа, испытывает сексуальное возбуждение, но, когда оргазма при коитусе нет, она теряет интерес к половой близости. А соглашаться на половую близость ради удовольствия мужа, когда он сексуальный эгоист и не заботится о ее сексуальном удовлетворении, многим женам не хочется, и невозможно их в этом винить.

Трудно себе представить, что муж стал бы «исполнять свой супружеский долг» только лишь ради сексуального удовлетворения жены, но сам бы при этом ни возбуждения, ни оргазма не испытывал. А женщинам приходится соглашаться на близость, когда муж очень настаивает, причем регулярно, хотя лично ей это никакого удовольствия не доставляет.

Поэтому и говорят о «добровольном изнасиловании», что бывает довольно часто, и чем оно чаще, тем больше у женщины формируется отрицательное отношение к сексу.

Мужчина и женщина при половой близости находятся в заведомо неравных условиях. ■ не только в физиологическом отношении, когда удовлетворение женщины целиком зависит от поведения ее сексуального партнера, но и в психологическом аспекте.

Женщина благодарна своему партнеру, если она регулярно испытывает оргазм. А муж расценивает согласие жены на близость, которая дает ему возможность достичь наслаждения, как само собой разумеющееся, чуть ли не как обязанность жены, раз она согласилась выйти за него замуж и продолжает с ним жить, и никакой благодарности к жене не испытывает.

Если у мужа уже наступил оргазм, а у жены еще нет, он прекращает половой акт, хотя жена осталась неудовлетворенной, поворачивается к ней спиной и тут же засыпает, даже не поинтересовавшись психологическим состоянием неудовлетворенной жены.

Если партнерша уже испытала оргазм, мужчина не прекращает половой акт, если у него нормальная эрекция, а оргазм еще не наступил, и продолжает фрикции, пока не получит желаемой разрядки. И женщина после своего оргазма будет терпеливо ждать, пока муж не закончит половое сношение, а не оттолкнет его сразу же после своего оргазма и не повернется к нему спи-

То есть свое половое удовлетворение мужчина ставит на первое место, пренебрегая интересами жены, даже если она не удовлетворена, ни физически, ни психологически.

В повседневной жизни муж может быть полнейшим ничтожеством, бездельником или пьяницей, которого жена не уважает ■ даже презирает, но в постели он ведет себя как лидер, интересы которого превыше всего, а женщина оказывается в подчиненном положении. Неудивительно, что жена не хочет подчиняться такому мужу, который не достоин ее уважения, хотя и претендует на доминирующую роль в сексе.

Если бы не существовало других способов удовлетворения женщины, то прекращение мужчиной полового акта после эякуляции и потери эрекции можно было бы понять и объяснить. Но даже когда физиологически мужчина уже не способен на фрикции, он может довести жену до оргазма с помощью мануальной стимуляции клитора, куннилингуса или сочетания мануальной стимуляции влагалища со стимуляцией клитора. Кроме того, ■ настоящее время существуют вибраторы ■ искусственные половые члены, с помощью которых муж может дать возможность жене пережить оргазм, если он сам не способен удовлетворить ее во время полового акта.

Почему же муж не использует другие способы стимуляции и удовлетворения жены, когда сам уже получил половую разрядку? Не хочется пользоваться искусственными заменителями полового члена? Не хочется признаваться в своей неспособности удовлетворять жену? Покупка искусственного пениса и вибратора означает для него признание своего бессилия? Но если он сам не способен удовлетворять жену, не умеет ее ласкать, слишком быстро заканчивает половой акт, то лучше честно признаться в этом самому себе и воспользоваться достижениями сексиндустрии или овладеть эротическими ласками, чем постоянно оставлять жену неудовлетворенной и создавать напряженную обстановку в семье. Для тех, кто этого не знает, техника приведена в главе об эротических ласках.

В длительном браке не только для мужа, но и для жены эффект новизны пропадает. Со временем способы половых сношений у супругов становятся все более однообразными и сам половой акт занимает все меньше времени. Одни ■ те же ласки, одна и та же традиционная поза. Ничего нового, никакой сексуальной игры. Женщина знает и как начнется половой акт, и как он закончится.

Постоянный сексуальный партнер хорош для женщины только в том случае, если он хороший партнер. А если он ее не удовлетворяет, то она теряет интерес к половой близости или ей хочется новых сексуальных контактов с другими партнерами.

И это опять же вина в первую очередь мужчин. Именно они, если у них возникает желание, стараются его побыстрее реализовать, без предварительных сексуальных ласк, так нужных женщине, или же ограничившись несколькими поцелуями.

Каждый мужчина, если постарается, может припомнить, что до брака или в первые месяцы супружества предварительные сексуальные игры были гораздо более продолжительными и разнообразными, по его инициативе или взаимно.

А в длительном браке предварительные ласки занимают все меньше времени, которого недостаточно, чтобы жена испытала достаточное сексуальное возбуждение.

До брака некоторые девушки не отказывают партнеру в близости или сами проявляют сексуальную активность, потому что стараются этим привлечь или

удержать партнера. А когда они выходят замуж, то полагают, что муж и так никуда не денется.

Если жена именно так думает и по этой причине отказывает мужу в интимной близости, то в сексуальной дисгармонии есть и немалая доля ее вины тоже. Напрасно жены считают, что сам по себе штамп в паспорте может удержать мужа, если они махнут на него рукой. Никогда он не удерживал мужей, если нет других причин, которые его удерживают в браке. Даже дети не всегда могут сохранить брак, если он «трещит по всем швам».

Но если она выходила замуж юной неопытной девушкой, целиком полагаясь на своего мужа ■ надеясь, что он ее всему обучит, а он сам ничего не умеет, ■ жена остается эротически неразбуженной, тогда у нее быстро наступает разочарование в сексе и равнодушие к нему.

Мужчины считают, что их требования регулярного исполнения «супружеского долга» — нормальное явление, однако такое же право, по их мнению, на жен не распространяется. Поэтому муж возмущается, если жене «всегда мало» и она постоянно «пристает» к мужу с требованиями близости.

Возможно, и не так часто жена «пристает» к своему мужу, а «пристает» именно в тот момент, когда муж не хочет близости. Или же он недостаточно ее удовлетворяет.

А когда все наоборот и муж в неподходящий момент склоняет жену к половому сношению, причем весьма настойчиво, и очень обижается и даже сердится, если она ему отказывает, то это, с позиции мужчины, нормально.

Мнение о том, что есть на свете женщины, которые готовы к сексуальному контакту всегда, глубоко ошибочно. Женщины хотят близости именно тогда, когда они ее хотят, а не когда этого хочет мужчина.

Одни женщины хотят половой близости чаще, другие реже, но для них их собственное желание не менее важно, чем желание интимных отношений для мужчины.

В вопросах пола нет доминирующей стороны. Свою силу, характер и доминанту муж может реализовать в своей социальной, профессиональной или иной деятельности, а когда дело идет о сексе, то тут интересы обеих сторон равны, и у мужчины нет никаких преимущественных прав перед женщиной.

Но и женщина должна учитывать интересы своего сексуального партнера, идя ему навстречу, помня о том, что при длительных перерывах в половой жизни у мужчины может снизиться потенция, и не допускать таких длительных перерывов, если она здорова. Кроме того, если жена не удовлетворена своей интимной жизнью, она может сама попробовать изменить ситуацию, овладев эротическими ласками и убедив мужа в необходимости ответных ласк. Как это сделать, описано в главе «Как женщине изменить свою сексуальную жизнь».

Безусловно, и муж должен учитывать интересы жены, женские недомогания или плохое настроение и не допускать «добровольного изнасилования», что нередко в супружеских парах.

От многих мужчин приходится слышать, как они пренебрежительным тоном говорят, что у жены какое-то гинекологическое заболевание. Они даже ■ стремятся вникнуть, какое именно, говоря, что жена «чем-то там болеет по-женски».

Но если бы мужчинам пришлось хоть на короткое время поменяться местами в этом плане с женщиной и испытать то, что приходится испытывать многим женщинам, страдающим гинекологическими заболеваниями, возможно, они бы тогда изменили свое пренебрежительное отношение к женским болезням.

Муж обязательно должен принимать во внимание чисто женские заболева-

ния, а не злиться и раздражаться из-за того, что женщина, испытывающая недомогание ■ боли, опять уклоняется от половых сношений. А кроме того, именно мужчина должен заботиться, чтобы у партнерши не наступила нежелательная беременность, которая потребует аборта, после которого у нее будут воспалительные заболевания женских половых органов.

Для нормальной половой жизни, помимо вышесказанного, муж должен учитывать и сексуальные потребности жены. Это и в его интересах.

Ничто так сильно не возбуждает мужчину, как вид женщины, испытывающей настоящий (а не демонстрируемый, притворный) оргазм. У самого мужчины при этом оргазм гораздо более интенсивный.

Кроме того, это придает мужчине уверенность в себе, в своих сексуальных возможностях, если он доставляет наслаждение своей жене.

Если женщина каждый раз испытывает оргазм при половом акте и даже если не каждый раз, но достаточно часто, то она и не будет уклоняться от половой близости, так как для нее оргазм — такое же наслаждение, как и для мужчины, не столь острое, но зато более продолжительное.

Недаром великий Наполеон мечтал хоть раз ■ жизни испытать такой же оргазм, как и женщина. А некоторые женщины могут испытывать несколько оргазмов ■ течение одного полового сношения.

Если же женщина постоянно избегает интимных отношений, то не следует «валить с больной головы на здоровую», обозвав ее фригидной.

■ большинстве случаев в недостаточном возбуждении женщины и отсутствии у нее оргазма виноват именно мужчина, а не она. Поэтому мужу полезно призадуматься, почему жена не жаждет близости, а как раз наоборот, уклоняется от нее.

Если нет этапа предварительных сексуальных ласк, то за столь короткий промежуток времени, который длится само половое сношение, женщина не успевает возбудиться и пережить оргазм. Этого времени бывает недостаточно даже для того, чтобы произошло набухание и увеличилась эластичность ее половых органов, их увлажнение секретом (смазкой), выделяемым специальными железами, — ■ женщина может испытывать боль при половом акте.

Даже если женщина делает вид, что она испытывает оргазм, охает и стонет, любой опытный мужчина способен определить, так ли это или просто имитация. Только безразличный или неопытный мужчина может принять симуляцию за истинный оргазм.

При оргазме у женщин происходит ритмическое перистальтическое сокращение мышц влагалища, матки и даже мышц брюшного пресса, и не заметить этого невозможно.

Хотя, конечно, большинство женщин, как и мужчин, при оргазме не молчат, однако закатываются в пронзительном крике, бьются полчаса в судорогах и впадают в партнера ногтями только истерички или женщины, имитирующие оргазм, чтобы доставить партнеру удовольствие этим «спектаклем» и придать ему уверенности, что он настоящий мужчина.

Нормальный мужчина, заинтересованный в своей партнерше, способен добиться того, чтобы женщина пошла навстречу его желанию, даже если пять минут назад она о половой близости не думала.

А тот мужчина, который считает, что женщина способна возбудиться ■ прийти в восторг от одного вида его эрегированного полового члена, а тем более испытать оргазм, когда он ничего не предпринимает для ее удовлетворения, рискует свою партнершу потерять.

Сексуальная жизнь занимает такое важное место в жизни человека, что накладывает отпечаток на всю его психику, поведение ■ настроение.

Если у человека есть проблемы с сексом, он становится подавленным или

раздражительным, всем ■ всеми недовольным, капризным, требовательным и придирчивым ко всем окружающим, а не только к сексуальному партнеру. И наоборот человек у которого все в порядке в его сексуальной жизни

И наоборот, человек, у которого все в порядке в его сексуальной жизни, находится в хорошем тонусе ■ настроении, бодр и энергичен, все ему удается и окружающим людям с ним легко.

Так что не обделяйте себя, не лишайте себя радости и наслаждения и приложите максимум усилий для того, чтобы нормализовать свои сексуальные отношения, если у вас есть проблемы, ■ тогда вы поймете, что жизнь прекрасна и ваши усилия не пропали зря.

МАСТУРБАЦИЯ
ПОЛОВОЙ РАЗ

Мастурбация — раздража-
ется, а также раздра-
нием бедер, трением о
женские половые
и д

Термин мастурбация (п
ные названия — хейрома

запустили термин онани-
зм от персонажа Онана

...зачатия у своей же
...используют терми

мастурбация — очень ра-
пространена, но и взрослые

зачения в период по

сверстников. У дев
находкой.

опросах сексопатологов

тех людей, которые

...модей в действит

... психиатры не
считали. ...
людей. ...

... время мастурбации тем...

или иным

Некоторые

представляя

...аграфии себя
...ного возбу
...ишь из

средка, может и

...иной мастурб...

СТ. 51. ПОСЛЕДНЕГО Д.

Глава 55

МАСТУРБАЦИЯ — СУРРОГАТНАЯ ФОРМА ПОЛОВОЙ РАЗРЯДКИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Мастурбация — раздражение половых органов руками, что наиболее часто встречается, а также раздражение гениталий различными способами — сжиманием бедер, трением о какие-либо предметы, направленной струей душа, введение в женские половые органы разных предметов — для самоудовлетворения полового чувства и достижения оргазма.

Термин мастурбация (masturbatio) происходит от слова «manus» — рука, другие названия — хейромания, рукоблудие, детский грех. Раньше психиатры использовали термин онанизм или онания. Термин произошел от имени библейского персонажа Онана, который прибегал к этому способу, чтобы не допустить зачатия у своей жены. В настоящее время психиатры и сексологи чаще всего используют термин «мастурбация».

Мастурбация — очень распространенное явление. Мастурбируют не только подростки, но и взрослые люди, как мужчины, так и женщины. Начало мастурбации в большинстве случаев относится ко времени пробуждения полового влечения в период полового созревания. Одной из частых причин является пример сверстников. У девочек-подростков мастурбация может быть и собственной находкой.

Точных статистических данных распространенности мастурбации нет, но при опросах сексопатологи установили, что 90—95% мужчин и 51—60% женщин прибегали к мастурбации. Однако эти данные основаны лишь на опросах тех людей, которые сами обращаются к сексологам и сексопатологам. А сколько людей в действительности практикуют мастурбацию — точно не известно.

Немецкие психиатры начала века, авторы монографии «Онанизм» Задгер и Штекель, считали, что онанистами являются практически все (если считать всех людей, кто хотя бы раз в жизни прибегал к этому способу).

Во время мастурбации человек не только механически раздражает половые органы тем или иным способом, но и фантазирует на эротические темы. Женщин обнаженная мужская фигура не возбуждает, поэтому в своих фантазиях они представляют, что их любит ■ ласкает красивый партнер или киноактер. Или мысленно представляют своим партнером бывшего мужа, любовника. Некоторые женщины во время мастурбации смотрят эротический фильм, представляя себя на месте героини. Другие разглядывают порнографические фотографии или смотрят порнографический фильм для достижения более сильного возбуждения.

Мастурбация может иметь случайный, эпизодический характер, повторяться лишь изредка, при особенно сильном половом возбуждении, во время сна (неосознаваемая мастурбация) или быть привычной, постоянно применяемой.

Причиной явного предпочтения мастурбации нормальному половому сношению может быть и аутоэротизм — направленность сексуального влечения

на себя. Это наиболее выражено при таком сексуальном извращении, как нарциссизм. При этом аутоэротический способ удовлетворения — единственный возможный, такие люди не способны к иному удовлетворению полового влечения и равнодушны к возбуждающему воздействию человека противоположного пола.

В некоторых случаях мастурбация является единственно возможным способом удовлетворения выраженного полового чувства из-за невозможности удовлетворить его иначе.

Иногда причиной мастурбации бывает невозможность получения сексуального удовлетворения путем полового сношения, например, если нет подходящего сексуального партнера, если женщина одинока или имеет физические недостатки, из-за которых не смогла выйти замуж.

К мастурбации прибегают и в тех случаях, когда с партнером складываются неудачные отношения — как сексуальные, так и межличностные, например, если нет сексуальной удовлетворенности или в семье конфликтная обстановка.

Но если у женщины начинаются нормальные половые сношения с подходящим сексуальным партнером, который ее полностью удовлетворяет, мастурбация прекращается.

Причиной мастурбации бывают и перерывы в сексуальной жизни, например при разлуке с мужем или из-за его болезни, при редких встречах с любовником, если он живет в другом городе, если он женат.

Некоторые женщины, даже состоящие в браке, вынуждены прибегать к мастурбации. Именно вынуждены, а не потому, что они задержались в развитии на подростковом уровне, когда мастурбируют многие девочки.

Эти женщины с радостью отказались бы от мастурбации, чтобы испытывать оргазм иным способом, но не могут его достичь по вине своего сексуального партнера.

Во время полового акта с мужем женщина возбуждается, хочет достичь оргазма, а муж либо слишком быстро заканчивает половой акт, и женщина для получения половой разрядки вынуждена бежать в ванную и завершать то, что должен был сделать ее муж, используя для этого руки, струю душа или вибратор.

То же самое мог бы сделать и муж, если бы он был человеком высокой сексуальной культуры ■ заботился об удовлетворении жены. Или мог бы использовать эротические, в том числе и оральные, ласки, чтобы и жена могла достичь оргазма.

Поэтому мужу желательно призадуматься, почему жена вынуждена прибегать к мастурбации. Это свидетельствует о том, что он ей мало уделяет вниманья. Негодовать ■ возмущаться по этому поводу не стоит, это в определенной степени вина сексуального партнера.

Но даже в тех случаях, когда сексуальная жизнь регулярна и женщина испытывает оргазм при половом акте, некоторые женщины с сильной половой конституцией прибегают к мастурбации, пользуясь и тем, и другим способом для удовлетворения полового чувства, если муж или любовник имеют слабую или среднюю половую конституцию и количества половых актов женщине явно недостаточно.

Наиболее важной причиной сочетания мастурбации с нормальными половыми сношениями женщины считают следующее.

Во-первых, к мастурбации можно прибегать тогда, когда женщине самой хочется, и так часто, как ей хочется, не согласуя это с желаниями и возможностями партнера. Во-вторых, при мастурбации оргазм женщине гарантирован, а при половом сношении сексуальное удовлетворение во многом зависит

от действий партнера. В-третьих, мастурбация занимает меньше времени, чем половой акт. В-четвертых, она может осуществляться в любое время, когда женщина свободна и у нее есть желание получить половую разрядку, а не исключительно вечером или ночью, как у большинства супружеских пар, особенно если есть дети, и не зависит от свиданий с любовником. В-пятых, мастурбировать можно в любом месте — в туалете, ванной или любом другом, где можно уединиться. И в-шестых, женщина не обременяет мужа или любовника требованиями близости, когда тот по каким-либо причинам не может пойти ей навстречу. А особенно важным это становится для женщины, если с мужем конфликтные отношения.

Почти те же причины мастурбации называют и мужчины.

Как относиться к мастурбации мужа, если жена об этом узнает? Некоторые женщины относятся к мастурбации мужа крайне болезненно, считая ее омерзительной.

Жена одного из моих пациентов, застав мужа мастурбирующим, когда он смотрел эротический фильм, пришла в ужас и негодование, раскричалась, обзывала его обидными словами, и эрекция у него тут же пропала. С тех пор она не подпускала его к себе, заявляя, что не хочет близости ■ «грязным она-нистом», ■ довела мужа до импотенции, от которой ему пришлось долго лечиться.

А другая женщина, застав мужа в схожей ситуации, радостно заявила: «О, я вижу, ты уже готов, ну и я готова», — быстро скинула одежду, села к нему на колени, и они закончили половой акт весьма успешно.

Некоторые женщины полагают, что, мастурбируя, муж изменяет или проявляется его сексуальная неудовлетворенность.

В первом случае такое мнение ошибочно, а во втором — верно. Действительно, к мастурбации мужчины чаще всего прибегают, когда обычных сексуальных контактов им недостаточно и им хотелось бы, чтобы они были чаще.

Поэтому женщине стоит призадуматься, почему муж должен прибегать к мастурбации. Если с мужем хорошие, доверительные отношения, то можно откровенно поговорить с ним, какой частоты половых сношений ему бы хотелось.

Если их половые конституции не совпадают и половая конституция мужа гораздо выше, чем у жены, то есть женщине достаточно гораздо меньше половых сношений в неделю, или если женщина по какой-либо причине не может иметь половых сношений (болезнь, травмы или воспаление половых органов, менструация, беременность и другие), то нет ничего противоестественного, если любящая жена поможет своему мужу достичь половой разрядки.

Оптимальными были бы оральные ласки полового члена мужа женой, но если по какой-либо причине это неприемлемо для женщины, то можно осуществлять и мануальную (то есть рукой) стимуляцию полового члена мужа до достижения эякуляции и оргазма.

Для сексуальной и семейной гармонии это гораздо лучше, чем если муж будет достигать половой разрядки сам, с помощью мастурбации, а тем более если он будет искать сексуального удовлетворения на стороне и заведет любовницу.

Одним из наиболее стойких неверных убеждений многих людей является мнение, что мастурбация наносит непоправимый ущерб здоровью человека. Это приводит человека к мучительным терзаниям по поводу якобы тяжелых последствий онанизма.

Еще психиатры прошлого века и начала нашего писали о том, что последствия онанизма сильно преувеличены.

Знаменитый отечественный психиатр профессор В.П.Осипов еще в 1923

году писал, что вредное значение онанизма весьма относительно. В одних случаях вредного влияния не наблюдается, в других оно ничтожно и легко исправимо, в третьих оно представляется более существенным, а в четвертых онанизм является не причиной, а следствием душевного заболевания.

Вредные последствия могут быть из-за того, что сладостное чувство, испытываемое при мастурбации, нередко заставляет женщину задерживать наступление разрядки, умышленно прекращая на время раздражение гениталий при приближении оргазма, чтобы через несколько минут, когда уменьшится возбуждение, вновь возобновить манипуляции на половых органах. Этот процесс может продолжаться неопределенно долго, и женщина все время находится в состоянии полового возбуждения.

Вследствие затягиваемого онанизма происходит длительный прилив крови к половым и другим тазовым органам, застойные явления, что может привести к нежелательным последствиям. Кроме того, резкие и частые переходы от сильного полового возбуждения к общему расслаблению могут оказывать изнуряющее влияние на организм.

К извращениям онанизма М.Кинесса относит и прерываемый (неполный) онанизм, когда он прекращается до половой разрядки. В этих случаях не происходит нормального оттока крови из тазовых органов, которое должно было быть после наступления оргазма, и тоже могут возникнуть застойные явления.

У женщин последствиями мастурбации может быть так называемая половая анестезия — потеря чувствительности при нормальном половом акте. Это вызвано тем, что эрогенные зоны, которые женщина раздражала во время мастурбации, при коитусе не стимулируются, либо стимулируются недостаточно, либо интенсивность стимуляции иная, чем когда женщина делала это сама.

Но половая анестезия бывает только в случаях длительной мастурбации — при онанизме на сосках, если у мужчины нет возможности стимулировать их во время полового акта, ■ при онанизме матки, если во время полового акта нет достаточного соприкосновения шейки матки с головкой пениса. Но при влагалищном и клиторическом вариантах мастурбации, когда женщина после длительного перерыва начинает жить нормальной половой жизнью, половой анестезии не наблюдается.

Другим неблагоприятным последствием мастурбации является особое психическое состояние мастурбирующих — многие из них испытывают глубокое раскаяние из-за сознания своего бессилия удержаться от вредной привычки, переживают чувство вины, будучи напуганы окружающими или прочитав где-то о якобы чрезвычайно пагубных последствиях онанизма. Они испытывают постоянный страх, что останутся непригодными к нормальной половой жизни и не смогут получать удовлетворение от обычного полового акта.

Многие боятся, что кто-нибудь узнает об их мастурбации. Или думают, что окружающие уже замечают это, поэтому люди относятся к ним с презрением, как к отщепенцам и извращенцам. В душе такого человека может сформироваться тяжелый конфликт, который может явиться причиной ряда психических заболеваний.

Причиной такого внутреннего конфликта является не сама по себе мастурбация, а неверное представление общества об этом явлении как презираемом и пагубном, что заставляет человека мучиться угрызениями совести и испытывать чувство вины. Чаще всего это свойственно людям внушаемым, боязливым, мнительным, неуверенным в себе, что носит в психиатрии название психастении.

Из-за этих опасений некоторые женщины долго не вступают в брак и из-

бегают интимных отношений, так как считают, что при нормальном половом акте у них ничего не получится, или боятся, что муж догадается о том, что они занимались мастурбацией.

Однако половая жизнь у большинства женщин, которые в прошлом занимались мастурбацией, протекает нормально, без каких-либо отклонений.

Поэтому мастурбация в связи отсутствием функциональных расстройств большинством сексологов расценивается как вполне нормальное, физиологическое явление.

Возможно, неверное мнение многих людей, что мастурбация приводит к психическим заболеваниям, связано с тем, что к онанизму прибегают многие душевнобольные. В частности, ему особенно подвержены слабоумные больные. При глубокой степени слабоумия некоторые больные постоянно раздражают свои половые органы, не стесняясь присутствия других людей. В.П.Осипов приводит клиническое наблюдение больной идиотией, которая непрерывно раздражала свои половые органы пяткой. Упорная мастурбация даже в присутствии других людей может быть связана и с утратой этического чувства, например при прогрессивном параличе (конечной стадии сифилиса), у некоторых больных шизофренией. При маниакально-депрессивном психозе в его маниакальной фазе, когда происходит усиление полового влечения, у женщин тоже возможна частая мастурбация.

По наблюдениям различных психиатров, количество онанистов среди душевнобольных колеблется от 19 до 21,5%, однако далеко не все психические заболевания сопровождаются мастурбацией.

Из сказанного ясно, что здесь причинно-следственные связи иные, — не мастурбация приводит к развитию душевного заболевания или слабоумия, а, наоборот, само психическое заболевание сопровождается усилением полового влечения, реализовать которое иным способом душевнобольные не могут.

Поэтому знаменитые отечественные психиатры ставят под сомнения научность тех брошюр, где вредные последствия онанизма представляются в крайне грозной форме и почти каждому онанисту предрекают помешательство с более или менее глубоко выраженным слабоумием.

Таким образом, суммируя все сказанное, можно утверждать, что если к мастурбации прибегает взрослый человек, обладающий здоровой нервно-психической организацией, то ее последствия ограничены, человек способен сравнительно легко освободиться от мастурбации и ее последствий.

Сексологи и психиатры считают, что мастурбация вредна только в двух случаях — во-первых, когда она чрезмерна, во много раз превышает потребность организма в половой разрядке и сильно истощает организм, и во-вторых, когда она происходит в детском возрасте и организму ребенка, который должен развиваться, предъявляются непосильные половые переживания.

Современные сексологи даже рекомендуют некоторым взрослым людям заниматься мастурбацией, например при отсутствии сексуального партнера и невозможности достижения полового удовлетворения иным путем, при длительных перерывах в сексуальной жизни и в некоторых других случаях.

Так, М.Кинесса рекомендует мастурбацию женщинам, потерявшим в расцвете сил возможность жить половой жизнью, например вдовам или потерявшим любимого, что оставило в их душе неизгладимый след, и они боятся повторения трагедии, поэтому не хотят вступать в повторный брак или вести беспорядочную половую жизнь. Или женщинам, которые не могут найти партнера из-за какого-либо физического недостатка. Есть женщины, которые боятся замужества, например из-за какой-то личной трагедии в их жизни. Другие считают, что замужество может быть неудачным. Есть и такие, кто не может сделать выбора.

Женщине гораздо труднее найти сексуального партнера, чем мужчине, так как последнему принадлежит инициатива и активность при знакомстве, а у женщины — пассивная роль.

Так, например, некоторые женщины не пользуются мужским вниманием, хотя никаких физических уродств у них нет, ■ они хотели бы иметь нормальную семью, но никто за ними не ухаживает ■ не предлагает им выйти замуж.

Многие женщины, которые в прошлом жили нормальной половой жизнью, а затем по той или иной причине утратили эту возможность, вполне справедливо полагают, что случайные связи с мужчинами без взаимных чувств неэтичны. Они не против познакомиться с хорошим человеком и устроить свою личную и сексуальную жизнь, но еще не встретили такого мужчину, который бы вызвал у них симпатию, любовь и влечение.

У женщин сексуальное влечение не вспыхивает внезапно, как у некоторых мужчин. Женщины нуждаются во внимании, ласковом и заботливом отношении, а таких мужчин рядом не находится. А лечь в постель ■ кем попало большинство женщин из соображений нравственности не могут.

Есть женщины, которые не хотят вносить разлад в чужие семьи, заводя женатого любовника, а сами они уже в таком возрасте, что встретить неженатого мужчину, который бы им понравился, довольно сложно.

Некоторых от случайных связей оберегают и опасения насмешек и осуждения окружающих, а также возможные терзания самой женщины, что она преступила нормы морали, если она воспитана соответствующим образом или у нее есть свое мнение на этот счет.

Многие женщины опасаются случайных связей из опасений заразиться венерической болезнью, которых сейчас так много, что эти опасения вполне обоснованны.

Есть женщины, которые испытывают страх перед половым сношением, например при очень строгом воспитании в детстве с негативным отношением к сексу. Или этот страх связан с изнасилованием или растлением в детстве.

Сравнительно немного женщин, которые избегают половых сношений из-за страха перед родами, в частности, если их мать умерла в родах или кто-то из близких людей. Эта трагедия может оставить такой неизгладимый след в ее душе уже с детских лет, что, даже став взрослой, она испытывает панический страх не только перед возможностью забеременеть, но и всем, что этому предшествует.

Бывают случаи, когда половой акт для женщины крайне болезнен (болевые сексуальные расстройства) в результате перенесенной операции или заболеваний половых органов, поэтому она избегает интимных отношений.

Если у женщины есть важные причины, по которым она не может жить нормальной половой жизнью, то подавление влечения может принести немалый вред. Половая неудовлетворенность отрицательно сказывается на организме, ухудшению обмена веществ, головной боли и даже к тяжелому общему состоянию.

Поэтому как меру избавления, если нет другого выхода, сексологи рекомендуют некоторым женщинам мастурбацию.

Все современные врачи считают, что умеренная мастурбация безвредна. И не только безвредна, но и приносит определенную пользу, поскольку снимает психическое напряжение и все вышеперечисленные отрицательные явления.

При самоудовлетворении женщины используют разнообразные способы — не только раздражение наружных половых органов (клитора, половых губ, входа во влагалище), сосков груди, но могут рукой или специальными при-

способлениями раздражать вагину (влагалище) и шейку матки. Такие способы использовались женщинами еще в Древней Греции.

М. Кинесса описывает некоторые способы женской мастурбации. В годы Второй мировой войны многие женщины туго набивали презервативы мягким наполнителем (теплой кашей, фаршем) и вводили их в вагину. Или применялись приспособления из мягкой резины, напоминающие пенис мужского полового акт, особенно если женщина садилась на такой искусственный половой член. Влагалищный и маточный онанизм всегда сопровождался ласками на клиторе, который женщина возбуждала рукой.

Описанные способы имеют больше историческое значение, демонстрируя изобретательность женщин. В настоящее время секс-индустрия выпускает множество гораздо более эффективных фаллоимитаторов (заменителей полового члена, от слова «фаллос» — пенис, половой член), как в изолированном виде, так и в виде более сложных приспособлений, когда возможна одновременная стимуляция и клитора, и вагины.

С возрастом мужчины занимаются мастурбацией все меньше, а женщины все больше, что, возможно, связано с большим количеством разводов, — мужчина сравнительно быстро обзаводится новой сексуальной партнершей, а женщине найти партнера труднее. Пик сексуальности женщины приходится на 25–30 лет. Потребность женщины в сексуальном удовлетворении не находит выхода, поэтому эквивалентом полового акта становится мастурбация.

Неверно и мнение о том, что мастурбация причиняет вред нормальной половой жизни или является более предпочитаемой. Предпочтение мастурбации перед половым сношением отдается в случаях извращенного сексуального влечения, когда иным путем больной не может достичь сексуального удовлетворения.

У людей с нормальным, а не извращенным сексуальным влечением оргазм при половом акте гораздо более интенсивный, чем при мастурбации, и если у женщины нормальный сексуальный партнер, который дает ей возможность регулярно испытывать оргазм, то, безусловно, женщина предпочтет половое сношение мастурбации.

Но если муж сексуальный эгоист или человек низкой сексуальной культуры, который использует одну и ту же однообразную традиционную позу, которая ничего не дает большинству женщин, если он не умеет ласкать жену и не владеет техникой эротических ласк, в результате чего женщина постоянно остается неудовлетворенной, то ей ничего другого не остается, как прибегать к мастурбации.

Клинический пример

Анастасия К., 32 года, замужем, двое детей, образование среднее, по профессии продавец.

Раннее развитие своевременное, ничем серьезным не болела.

По характеру спокойная, уравновешенная, сдержанная, настойчивая, упрямая. Со слов мужа, «если уж вобьет себе что в голову, то хоть тишком да молчком, но своего добьется».

Менструации с 13 лет, обильные, умеренно болезненные. В подростковом возрасте были приятные ночные сновидения, содержания их не помнит, но «было приятно во всем теле». Иногда мастурбировала.

Половая жизнь с 15 лет, с одним из сверстников. Оргазма не было, половую жизнь начала «просто из интереса», так как все подружки уже давно жили половой жизнью, а она нет. Беспорядочные сексуальные связи до 17-

летнего возраста. Оргазма никогда во время половых сношений не испытывала, только при мастурбации.

В 17 лет познакомилась с будущим мужем и в дальнейшем с другими мужчинами сексуальных контактов не было. Выйдя замуж, мастурбировать прекратила.

Муж — шофер на междугородних рейсах, старше ее на 9 лет. Отношения в семье в целом ровные, муж хорошо зарабатывает, выпивает умеренно, жене и детей любит, никогда жене не изменял. Относится к жене несколько снисходительно, но добродушно. Не возражает, когда она покупает новые наряды, гордится тем, что у него молодая и красивая жена.

Но в сексуальном отношении их жизнь не совсем удачна. Оргазма с мужем Анастасия никогда не испытывала. Половые сношения довольно редки, 1 раз в неделю, 1 раз в две недели, иногда 1 раз в месяц. Муж часто бывал в отъезде, возвращался усталый, невыспавшийся, отсыпался несколько дней, отдыхал, потом вновь уезжал в очередной рейс.

Вначале Анастасия пыталась проявлять собственную инициативу, изменить технику половых сношений, но муж к этому относился отрицательно, она перестала.

В возрасте 30 лет во время просмотра фильма «Эммануэль», сцены в самолете, ощутила сильное возбуждение, «как горячей волной обдало», стала мастурбировать и сразу испытала сильный оргазм.

В дальнейшем, когда мужа не было дома, ставила видеокассету с эротическим, а затем порнографическим фильмом, мастурбировала, и очень быстро наступал интенсивный оргазм. Бывало, что оргазм при мастурбации возникал и без фильма, когда представляла себе увиденные сцены.

Однажды предложила мужу совершить коитус одновременно с просмотром порнографического фильма и стимуляцией клитора с его стороны или она сама будет осуществлять стимуляцию. В ответ муж обозвал ее «извращенкой», «ненормальной» и наотрез отказался. Он очень обиделся и заявил, что теперь он понимает, почему она не испытывает с ним удовольствия, раз ей больше нравится самой себя удовлетворять.

Обратилась за консультацией, так как хотела выяснить, нормально ли, что она, взрослая замужняя женщина, удовлетворяет себя с помощью мастурбации.

На следующую беседу пришла вместе с мужем, даны рекомендации, и после этого сексуальная жизнь этой пары нормализовалась.

Женщины, не удовлетворенные своими сексуальными отношениями с мужем, могут попытаться завести любовника, более подходящего сексуального партнера, с которым можно будет испытывать оргазм. Если женщина способна испытывать оргазм при мастурбации, то это означает, что она не фригидна. А следовательно, с другим партнером, если он будет осуществлять желаемую стимуляцию, она вполне может испытывать оргазм.

Что бы предпочел в такой ситуации муж — чтобы его жена мастурбировала или поискала другого партнера?

Если муж узнает о мастурбации жены, то самое оптимальное решение — самому осуществлять необходимую стимуляцию клитора жены во время полового акта. Или же провести ее до полового сношения, чтобы жена была удовлетворена, а уже затем приступить к половому сношению для собственного удовлетворения. И вполне возможно, что при введении полового члена во влагалище и фрикциях у женщины будет «вторая волна» и она тоже будет испытывать приятные ощущения, хотя до этого у нее уже был оргазм.

Попытки переставить местами очередность удовлетворения — вначале ор-

газм у мужа, а потом стимуляция клитора жены — не всегда успешны и не все мужчины на это способны в рефрактерной паузе.

Разновидностями мастурбации является использование различных вибраторов, искусственных половых членов, различных аппаратов довольно сложной конструкции, которые могут стимулировать одновременно несколько эрогенных зон. Они очень популярны на Западе, постоянно усовершенствуются, вплоть до использования компьютерного секса, виртуальной реальности, когда человек как бы видит партнера, слышит его сладостные стоны, а специальные приспособления, введенные или надетые на половые органы, имитируют половой акт.

Безусловно, заменять такими имитаторами половое сношение людям с нормальным сексуальным влечением и способностью испытывать оргазм во время полового акта не следует. Их можно рекомендовать одиноким людям, у которых из-за физических недостатков или иных причин нет никакой возможности иметь половые сношения с человеком противоположного пола.

А для человека, имеющего возможности для нормальной сексуальной жизни, заменять одно из самых прекрасных чувств на свете — интимную близость — механическим возбуждением половых органов с помощью аппаратов, имитирующих половой акт, в одиночестве, — значит низводить это естественное состояние до самого примитивного уровня удовлетворения сексуального влечения.

Людям с неустойчивой психикой ■ психическими заболеваниями противопоказаны такие имитаторы полового акта по вполне понятным причинам.

Глава 56

БОЛЕВЫЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА

К болевым сексуальным расстройствам относятся вагинизм и диспареуния.

Вагинизм — представляет собой непроизвольное сокращение, спазм мышц нижней трети влагалища, запирающих его вход, что препятствует введению полового члена и проведению полового сношения. Спазм охватывает все тазовые мышцы, но особенно сильным бывает в области мышц промежности и наружной трети влагалища.

Мышечный спазм является рефлекторным, не зависящим от воли женщины, и возникает при попытке введения полового члена, при ожидании этого момента ■ даже при одной мысли об этом.

Судорожное сокращение мышц нарастает по мере приближения момента начала полового сношения, и в то же время оно вообще не наблюдается в ситуациях, не связанных с половым возбуждением или с половым актом.

Спазмы могут быть такими сильными, что вызывают боль. Они являются и выражением сексуальных переживаний женщины, и одновременно и причиной ее переживаний.

Это нарушение не связано с отсутствием нормального смазывания и увлажнения влагалища.

Распространенность вагинизма меньше, чем аноргазмии.

Женщины, имеющие высшее образование, а также женщины, принадлежащие к высшим слоям общества, чаще страдают вагинизмом, чем менее образованные женщины. Женщины, страдающие вагинизмом, хотят половой близости и сознают это, но неосознанно они препятствуют введению полового члена в свое тело.

Вагинизм — это функциональное расстройство. Наиболее важной причиной является страх, являющийся сильным тормозом, субъективно проявляющийся в судорожном сокращении мышц, имеющим защитный характер.

Страх может быть связан с различными причинами, причем сама женщина может и не сознавать этих причин. Сюда относится страх перед введением постороннего тела, возникающий вследствие неправильного воспитания. Или же страх перед возможной беременностью или заражением венерическим заболеванием. Страх перед половым сношением может быть связан с общим неврозом страха.

Причиной вагинизма может быть психическая травма, такая, как изнасилование, включая сексуальное насилие в детстве.

У девственниц ожидание боли при дефлорации может стать причиной вагинизма. Это свойственно женщинам с преувеличенным страхом любой боли вообще.

В происхождении этой дисфункции могут играть роль и строгое религиозное воспитание, согласно которому секс считается грехом, а также двойственное отношение женщины к своему сексуальному партнеру, который может быть ей неприятен, и таким образом выражается ее протест против половой близости с ним.

Различные межличностные конфликты, не связанные с сексуальными отношениями, тоже могут стать причиной вагинизма.

Вагинизм может быть реакцией защиты при наличии неосознаваемых девиантных (сексуальных отклонений) или перверзных (извращенных) наклонностей, например гомосексуализма.

В происхождении вагинизма большую роль играет личность партнера и весь комплекс отношений, который связывает партнеров. Страх перед половым сношением усиливается, если партнер не отвечает требованиям женщины в защите в сексуальной и несексуальной сферах.

В сексуальной сфере факторами, вызывающими или усиливающими страх женщины, является сексуальная неопытность мужчины, а также его опасения в своих сексуальных возможностях или в наступлении беременности, которые передаются и ей.

Во внесексуальной сфере такими факторами являются отсутствие доверия к мужчине, сомнения в его порядочности и последующего поведения после интимной близости, отсутствие чувства безопасности и опоры в лице мужчины, если он излишне робок, беспомощен, неуверен в себе, что передается и женщине.

В этом смысле К.Имелинский рассматривает вагинизм как дисфункцию в результате взаимодействия с партнером, а не дисфункцию сексуальной сферы женщины. Здесь психические нарушения у женщины передаются партнеру ■ наоборот.

В целом вагинизм является выражением неприятия партнера, своеобразного избегания, выражением внутреннего протеста по отношению к мужчине, к которому женщина не проявляет сексуальной склонности, но с которым она вынуждена вступать ■ сексуальные контакты из-за несексуальных мотивов.

С психоаналитических позиций вагинизм расценивается как следствие того, что женщины с психосексуальными конфликтами оценивают половой член как угрозу и оружие.

Часто даже незначительные повреждения, трещины, изъязвления в половых органах или царапины в близлежащих к ним областях, которые вместе с существующей повышенной нервной и мышечной чувствительностью вызывают судорожные сокращения мышц промежности и влагалища, делая невозможным или значительно затрудняя половое сношение.

Если у женщины были заболевания наружных половых органов, которые сопровождались болезненностью при половом сношении, то страх повторения этой боли может вызвать произвольное сокращение мышц влагалища при попытке введения полового члена и в дальнейшем эта связь закрепляется и формируется стойкий вагинизм.

Довольно редко причиной вагинизма является гинекологическое обследование, когда при попытке врача ввести гинекологическое зеркало возникает произвольное сокращение мышц влагалища, ■ такая реакция может повториться при половом сношении.

Диагноз вагинизма не ставится, если дисфункция обусловлена исключительно органическими факторами или если она является симптомом другого расстройства, относящегося к психическим заболеваниям.

Диспареуния представляет собой повторяющуюся или устойчивую боль ■ половых органах до, во время или после полового сношения.

Эта дисфункция чаще всего наблюдается у женщин, но может быть и у мужчин. У женщин диспареуния может сочетаться с вагинизмом. Повторяющиеся случаи вагинизма могут приводить к диспареунии и наоборот. Но диспареуния может наблюдаться и в изолированном виде, без вагинизма.

Истинная распространенность диспареунии неизвестна. По данным зарубежных авторов, у 30—40% женщин, которые обращаются в клиники сексотерапии с жалобами на боли при половом сношении, имеет место патология

тазовых органов. После хирургических операций в области таза и половых органов примерно у 30% женщин наблюдается временная диспареуния.

У.Мастерс и В.Джонсон наиболее частыми причинами диспареунии считают инфекции в половых органах женщины, недостаточное увлажнение влагалища из-за малого количества смазки, выделяемой железами преддверия и вагинального секрета, повреждение связочного аппарата матки или изменения после гинекологических операций. Эти авторы используют термин диспареунии и по отношению к мужчинам, если они испытывают болезненные ощущения при половом сношении вследствие инфекции, воспалительных или аллергических проявлений в области полового члена или в результате посттравматического искривления его.

В большинстве случаев причиной диспареунии у женщин являются функциональные нарушения.

Жалобы на хроническую боль в области таза часто встречаются у женщин, которые подвергались сексуальному насилию в детстве или будучи взрослыми.

Боль при половом сношении может быть следствием психического напряжения или тревоги в отношении полового акта, что заставляет женщину произвольно сокращать мышцы влагалища. Если во время полового акта партнер продолжает сношение, несмотря на то, что женщина испытывает сильную боль, то ситуация еще больше ухудшается. Половое сношение становится неприятным и непереносимым. Мысли и том, что вновь при половой близости возникнет боль, заставляют женщину избегать сексуальных контактов.

Органические нарушения, которые могут вызвать диспареунию, включают раздражение и инфицирование оставшихся участков девственной плевы, воспаление бартолиновых желез, рубцы после разрывов или хирургического рассечения промежности при родах, различные формы вагинита и цервицита, эндометриоз и другие заболевания тазовых органов.

У женщин в постклимактерическом периоде может возникнуть диспареуния из-за того, что слизистая оболочка влагалища становится более тонкой, легко травмируется, а также из-за недостаточного смазывания стенок влагалища.

У мужчин диспареуния — редкое явление и чаще всего имеет органическую причину, например при болезни Пейрони, когда появляются склеротические бляшки на половом члене, что вызывает его искривление.

Термин «диспареуния» имеет несколько значений, и до настоящего времени сексопатологи не пришли к однозначному мнению.

Некоторые сексопатологи рассматривают диспареунию в рамках партнерских отношений и считают, что эта разновидность сексуальной дисфункции выражается в неспособности достигать состояния оргазма при нормальном (с точки зрения техники полового акта) протекании полового сношения с постоянным партнером. Эта форма нарушения оргазма проявляется только в период полового сношения и только в данной партнерской паре, причем она не обязательно связана с болевыми ощущениями во время коитуса. Причиной диспареунии они считают несоответствующий подбор партнеров.

Другие сексопатологи в понятие диспареунии вкладывают всевозможные нарушения сексуального чувства и сексуальных реакций у женщин, в том числе и половую холодность.

Однако большинство сексопатологов придерживаются точки зрения Мастерса и Джонсона и понимают под диспареунией болезненность полового сношения, как для мужчины, так и для женщины.

При наличии любых болезненных ощущений во время полового акта не-

обходимо обратиться к врачу. Если вы будете надеяться, что все пройдет само собой, то это может привести к стремлению уклоняться от близости, снижению сексуального влечения со всеми негативными последствиями этого.

Посткоитальные головные боли

Это расстройство проявляется головными болями, возникающими сразу после полового сношения и продолжающимися в течение нескольких часов. Головная боль имеет пульсирующий характер и возникает в лобных или затылочных областях.

Причина этого расстройства неизвестна. Она может быть связана с сосудистой патологией, мышечным напряжением или с прехотравмирующей ситуацией.

У людей, страдающих мигренью и частыми головными болями, половое сношение может их усиливать.

В этих случаях тоже необходимо проконсультироваться у врача. Он порекомендует, какое вам необходимо пройти обследование, у каких специалистов проконсультироваться, чтобы установить причину вашей головной боли. Постоянно уклоняться от близости из опасений появления головной боли не стоит.

Разумнее установить причину расстройства, устранить ее, и в дальнейшем секс для вас станет не «головной болью», а полноценным наслаждением.

Глава 57

КАК ПОМОЧЬ ПАРТНЕРУ, ЕСЛИ У НЕГО ПРОБЛЕМЫ С ПОТЕНЦИЕЙ

Если время от времени из-за каких-либо причин мужчина не способен совершить половой акт, а в целом при его общем психическом и физическом благополучии с потенцией у него все нормально, то в этих случаях об импотенции речь не идет.

Импотенцией считаются только те случаи, когда более 25% сексуальных попыток заканчиваются неудачей.

Эпизодические неудачи могут быть в сексуальной жизни любого мужчины, у которого в целом с потенцией все в порядке, — когда он болен или недавно болел, когда он устал или чем-то расстроен, когда в его жизни есть стрессы, если он слишком много выпил или выпил вчера, а сегодня неважно себя чувствует, если сексуальная партнерша ему не очень нравится или совсем не нравится, а по каким-то причинам мужчина должен вступить с ней в половую близость, а также при множестве других причин. Неудачи могут быть и при длительном половом воздержании.

Хорошая сексуальная партнерша и регулярные полноценные сексуальные отношения — самая лучшая профилактика импотенции.

К сожалению, современные женщины чрезмерно увлекаются своей эмансипацией и независимостью и забывают о женственности, нежности, такте, чуткости и необходимости приспособливаться к спутнику жизни. И в этом, возможно, кроется одна из причин частоты импотенции многих современных мужчин.

Межличностные конфликты с партнершей — одна из частых причин психологической импотенции. Трудно построить доверительные и теплые отношения с женщиной, если она не считается с мужчиной, излишне самоуверенна и полагает, что может вполне без него обойтись. Надо сказать, что такие заявления женщины отнюдь не свидетельствуют о ее уме. Умная женщина никогда не унижит достоинства мужчины, поскольку стремление демонстрировать свое превосходство — свидетельство ограниченности. Использование вибраторов и прочей сексуальной техники принесло пользу некоторым людям, имеющим сексуальные проблемы, но принесло и немало вреда, убедив некоторых женщин, что мужчина ей не нужен даже для постели, что она вполне может удовлетворить себя сама с помощью механических заменителей партнера.

Но тем не менее настоящие женщины еще не перевелись на свете, поэтому если партнерша будет женственной, тактичной, ласковой и умной, то и нормальный мужчина может вполне обходиться без неудач в своей сексуальной жизни.

Современный последователь учения дао любви Чжан Чжунлань сравнивает импотенцию с простудой — неприятно и раздражает, но опасаться нечего, и ее легко предупредить, если мужчина знает, как это делается. «Если бы мужчины воспринимали импотенцию так же прозаично, как простуду, — пишет

он, — то ее было бы гораздо меньше. Единственный случай временной импотенции может активизировать у мужчины глубоко сидящий страх перед постоянной импотенцией».

По мнению современных сексологов, страх перед импотенцией является основным фактором в развитии полового бессилия.

Американские сексологи У.Мастерс и В.Джонсон пишут об этом в своей книге «Сексуальное неравенство людей» так: «С каждой возможностью половой связи возникает немедленный и неоспоримый вопрос о том, сможет ли он достичь эрекции, будет ли он способен «играть роль» как «нормальный мужчина»? Он постоянно тревожится не только о достижении, но и о поддержании эрекции в качестве, достаточном для вхождения пениса во влагалище. Упрощая вопрос, именно это его опасение ■ расхолаживает естественное возникновение эрекции. Многие мужчины в борьбе с опасениями за половую функцию извратили этот основной естественный ответ до такой степени, что их буквально бросает в холодный пот, как только они получают сексуальную возможность. Всякий, кто испытывал внезапный страх, навсегда запомнил, как внезапно пересохло во рту, а тело покрылось холодным потом. Поистине печально или даже трагично, что некоторые мужчины реагируют на возможность любовного экстаза с таким подавляющим страхом».

Великолепное описание знаменитых сексологов как нельзя лучше характеризует основные причины психологической импотенции.

Однако такие временные трудности чисто психологического характера бывают в жизни каждого мужчины.

Вот как описывает свою неудачу великий немецкий поэт Гете, когда он встретился с девушкой, но в решающую минуту у него не было эрекции:

Губы на ее губах, и пальцы прикоснулись и встретились,
Но не все хорошо происходит повсюду.
То, что обычно играло роль великого побеждающего героя,
Теперь, как новичок, сморщилось до нуля.
Я предпочел бы удар шпаги в стычке,
Чем быть в таком затруднительном положении.

Эта случайная неудача вызвала такое смущение и унижение поэта, что он не мог ничего поделать, чтобы помочь себе и управлять ситуацией.

Известная американская писательница А.Нин описывает аналогичную ситуацию в своем рассказе «Женщина в дюнах»:

«Он прижал ее к себе, и она почувствовала твердость его фаллоса. Он пометил его между ее ног. Она прикоснулась к нему. Он прижал ее к себе крепче и хотел проникнуть в нее. Она вырвалась, освободилась и выбежала из воды в песчаные дюны. Они упали на песок, он на нее. И как раз в тот момент, когда он больше всего желал ее, сила неожиданно покинула его. Она лежала, ждущая, улыбающаяся, влажная, а его желание иссякло. Луис был разочарован. Он столько дней жаждал подобного мига! Он хотел взять эту женщину и не мог, чувствовал себя глубоко униженным».

В тех случаях, когда у мужчины нет стойкой импотенции и неудача произошла в первый раз или она бывает эпизодически, партнерше нужно приложить максимум усилий, чтобы страх перед возможностью повторения неудачи не закрепился в сознании мужчины.

Вот как помогла партнерша мужчине из вышеприведенного примера:

«Ее голос прозвучал с особенной нежностью: «У нас впереди еще много времени. Не двигайтесь. Это чудесно». Она склонилась над ним и взяла в руки его маленький, увядший фаллос. Она лизала его мягко, нежно, медленно лаская головку. Он опустил взгляд вниз и удивился тому, как красиво изо-

гнулся ее большой алый рот вокруг его фаллоса. Одной рукой она трогала округлости его тела, другой ласкала голову фаллоса, накрывая ее и снова нежно открывая. Затем, присев перед ним, она, взяв фаллос, поместила его между своими ногами. Она ласкала им свой вход, прижимая, вбирая, впитывая его. Луис смотрел на ее руку ■ думал, как эта рука прекрасна, что она держит его фаллос, словно цветок. Фаллос напрягся, но не стал еще настолько твердым, чтобы войти ■ нее. Ее вход был открыт, и он увидел, как, поблескивая в лунном свете, появилась влага ее желания. Она продолжала втирать его в семя, и оба тела, одинаково прекрасные, были сосредоточены на этом движении, его маленький фаллос чувствовал теплоту ее кожи, ■ ее теплая плоть наслаждалась. «Дай мне язык», — сказала она и склонилась к нему. Не переставая ласкать его фаллос, она взяла его язык в свой рот. Каждый раз, когда фаллос касался ее клитора, она трогала языком кончик его языка, ■ Луис чувствовал, как теплота проходит по всему его телу от языка до фаллоса и обратно. Слегка хриплым голосом она сказала: «Еще, еще дай язык». Он послушался. «Еще, еще, еще», — повторяла она настойчиво, и, когда он стал делать то, что она хотела, он почувствовал такое возбуждение во всем теле, как будто его фаллос сам потянулся к ней, чтобы войти в нее... Его орган окреп окончательно, он бросился на нее — язык внутри ее рта, фаллос, проникший в нее».

Рецептов на все случаи жизни здесь быть не может. У каждой пары свои особенности в сексуальной жизни и взаимоотношениях, и эту проблему нужно решать индивидуально в каждом случае, исходя из особенностей каждого партнера.

Если причиной слабой эрекции является недостаточная стимуляция со стороны женщины, то она обязательно должна ласкать мужчину.

Каждая женщина должна знать эрогенные зоны своего партнера, индивидуальные у каждого человека, и воздействовать именно на них. Это может быть и область ануса, и мошонка, и внутренняя поверхность бедер, и область ягодиц или поясницы, кожа спины, область подмышечных впадин, соски, ухо — эрогенные зоны у каждого мужчины различны. И опытная партнерша, заинтересованная в нормальной потенции своего партнера, всегда их знает.

Если стимуляция эрогенных зон со стороны партнерши была, но не привела к достаточной эрекции, то могут помочь оральные ласки.

В прежние годы многие люди относились к оральным ласкам с ханжеских позиций, ■ такое отношение принесло немало вреда многим мужчинам, которые вполне могли бы избежать импотенции, если бы их партнерши не были закомплексованными и не относились к оральным ласкам как к чему-то «противному и грязному».

Сейчас отношение к оральному сексу в целом изменилось, он уже расценивается не как извращение, а как вполне приемлемый и часто практикуемый способ сексуального удовлетворения, особенно в тех случаях, когда по каким-либо причинам нет возможности для обычного полового сношения (менструация у партнерши, беременность, недавние роды или операция и многие другие). Многие пары отдают ему явное предпочтение перед обычным половым сношением.

Но так относятся к оральным ласкам в основном люди молодого возраста. В более старшем возрасте отношение к этой проблеме осталось неизменным.

Нет ничего грязного и отвратительного в сексуальных отношениях двух любящих и понимающих друг друга людей. Все, что они делают во время своих любовных игр и полового акта, — совершенно нормально и естественно. Это гораздо естественнее, чем, брезгливо поджимая губы, осуждать

за «разврат» других людей, если они хотят разнообразить свои любовные игры.

Чем проще и раскованнее человек чувствует себя во время полового акта, тем меньше у него проблем с сексом.

Оральные ласки могут помочь во многих случаях функциональной (психологической) импотенции. Это очень сильная стимуляция, если ее проводит опытная сексуальная партнерша.

Даже пожилые люди и старики, у которых уже многие годы существует половая слабость, при оральных ласках испытывают оргазм.

Если у мужчины, которого вы любите и не хотите, чтобы импотенция у него прогрессировала и сформировался сексуальный невроз, случилась неудача, нельзя оставлять его наедине с этой проблемой, ограничившись тем, что вы его успокоили на словах, дескать, это просто единичный случай и все пройдет. Вы его так успокойте потом, с оптимизмом сказав, что у него все в порядке. Но до этого необходимо, чтобы он был удовлетворен, а после того, как он испытает оргазм после оральных ласк, негативное впечатление от предшествовавшей неудачи сгладится.

Совершенно не важно, каким путем и способом полового сношения достигается оргазм, и ничего «грязного и противного» в оральных ласках нет. Противно это только с тем мужчиной, который вам сам противен. Но с таким мужчиной вообще противно все, что имеет отношение к сексу. А если вы своего партнера любите, то что может быть противного в любимом человеке? Проблема может быть, если у вас нет опыта. Но при желании всему можно обучиться, не так ли?

В некоторых случаях недостаточное сексуальное возбуждение у мужчины бывает из-за того, что партнерша не вызывает у него сексуального влечения.

Совершенно напрасно многие женщины думают, что они привлекательны для мужчины только лишь тем, что являются женщиной. Так можно думать только в том случае, если она — единственная женщина на необитаемом острове, а вокруг одни мужчины, так что выбирать им не из кого.

А в современном мире возможности для сравнения и выбора есть у каждого мужчины. Вокруг множество молодых, длинноногих, привлекательных, сексуально раскованных женщин, и мужчине есть из кого выбирать. Но даже если у него нет шансов понравиться молодой и сексапильной женщине, то, по крайней мере, у него есть возможность сравнивать внешность и привлекательность своей сексуальной партнерши с другими женщинами, и вполне возможно, не в ее пользу.

Причина преждевременной эякуляции может быть связана с психологическими факторами — страх мужчины оказаться несостоятельным, занятия сексом «наспех», отсутствие контроля над собой, влюбленность и перевозбуждение, встреча после долгой разлуки, первый коитус с новой партнершей, длительный период эротических ласк партнерши, когда партнер достиг сильного возбуждения, и многое другое. Быстрая эякуляция может быть в жизни каждого мужчины.

Если эякуляция у мужчины уже началась, то никаким усилием воли остановить ее невозможно. Но отсрочить ее наступление можно.

Для этого сексологи рекомендуют несколько способов, которые могут помочь преодолеть преждевременную эякуляцию.

Если у партнеров доверительные отношения, то помочь мужчине задержать эякуляцию может партнерша в позиции «женщина сверху», в любом из ее вариантов — в позе «маленькой Веры» или в «позе всадницы».

Для этого мужчина должен ей сказать, что он ощущает приближение оргазма. Женщина приостанавливает свои движения вверх-вниз и сидит какое-

то время неподвижно, пока возбуждение партнера не уменьшится. После этого она постепенно начинает двигаться вперед-назад, по типу «утюга», при котором нет такого сильного трения головки пениса и стенки вагины. Во время этих движений наслаждается сама женщина.

Когда эрекция у мужчины восстанавливается, она переходит к движениям вверх-вниз с использованием мышц влагалища и оргастической манжетки. Мужчина стимулирует клитор партнерши, а в позе «всадницы» — сама женщина.

Как только возбуждение партнера опять приближается к критическому уровню, он опять дает сигнал партнерше, и она вновь прекращает движения. И так повторяется несколько раз, пока женщина не испытает оргазм.

При ощущении приближающегося оргазма женщина совершает энергичные фрикции вверх-вниз с использованием своих натренированных мышц, и оргазм партнеров может наступить одновременно.

Если возбуждение у партнера очень сильное и при нахождении пениса во влагалище женщины существует возможность наступления эякуляции, то женщина полностью разрывает контакт половых органов и, сидя на бедрах партнера, прекращает прикосновения к его пенису.

Женщина может использовать метод сдавливания, предложенный У. Мастерсом и В. Джонсон. Он тоже используется в позиции «женщина сверху сидя».

Если эякуляция партнера уже близка и он об этом говорит женщине, она освобождается от полового члена и слегка нажимает на его головку в передне-заднем направлении. Когда возбуждение мужчины немного спадет, женщина вновь вводит пенис во влагалище и продолжает фрикции. Если она еще не удовлетворена, а партнер вновь ощущает приближающуюся эякуляцию, она снова разрывает контакт половых органов и повторяет нажатие на головку пениса партнера.

Такая отсрочка эякуляции — один из принципов сексотерапии, рекомендуемый многими сексологами. Он используется при сеансах сексотерапии для мужчин с преждевременной эякуляцией. При таких тренировках мужчина обучается выдерживать длительную стимуляцию без преждевременного семяизвержения.

Кроме того, существуют специальные кремы и «тормозные мази» (дикаиновая, новокаиновая), которыми смазывается головка полового члена, тем самым снижается его чувствительность, и возбуждение нарастает более медленно, а эякуляция отсрочивается. Но при этом партнер должен обязательно надевать презерватив, иначе мазь снизит чувствительность женских половых органов.

Научиться задерживать эякуляцию — тем самым удлинить половой акт может и сам мужчина.

Во-первых, мужчина, чувствуя, что он уже сильно возбужден, может приостановить фрикции, чуть переждать, чтобы возбуждение немного снизилось, а затем вновь их возобновить. И так несколько раз. Зато потом оргазм будет гораздо более интенсивным.

Если этого недостаточно и мужчина опасается возможности преждевременного семяизвержения, то он вынимает половой член из влагалища женщины и сдавливает головку пениса в области прикрепления крайней плоти и уздечки и переживает возбуждение. Это задерживает эякуляцию. Более подробно эта техника описана в главе о пролонгированном половом акте.

Во-вторых, если мужчина может тренироваться во время мастурбации (мастурбационный тренинг). Принцип тот же — при приближении оргазма

мужчина нажимает пальцами на головку в области уздечки и крайней плоти.

Повторяя это упражнение многократно, он научится отодвигать время наступления семяизвержения ■ удлинить половое сношение.

В-третьих, контроль за эякуляцией и пролонгацию полового акта можно осуществлять по древнекитайскому способу. Он заключается в следующем. Когда мужчина чувствует приближение семяизвержения, он быстрым движением приподнимается, выводя половой член до 2—3 см и остается в таком положении без движений. Затем он должен глубоко вздохнуть диафрагмой ■ в то же время втянуть мышцы низа живота, как это он делает, сдерживая позывы ■ мочеиспусканию. Сексуальное возбуждение снижается, семяизвержение отсрочивается, и мужчина может продолжить половой акт, не боясь, что скоро наступит эякуляция. Когда он вновь ощущает приближение семяизвержения, он повторяет все вышеописанные манипуляции, ■ так несколько раз.

Если преждевременная эякуляция — явление эпизодическое, связанное с психологическими факторами, то ниже описаны способы, которые помогут ее преодолеть. Главное, чтобы она не закрепилась и не стала стойкой. Тогда мужчина будет бояться повторения неудачи, ■ бороться с этим нарушением будет труднее. А эпизодические случаи ускоренной эякуляции вполне можно преодолеть.

Однако бывают и другие случаи, когда преждевременная эякуляция имеет стойкий характер и наблюдается при каждом половом акте. ■ этих случаях причины ее могут иметь органический характер.

В этих случаях следует обязательно настоять, чтобы муж обратился к сексопатологу, поскольку существует множество причин преждевременной эякуляции, и только специалист может установить истинную причину и устранить ее. Кроме лечения, сексотерапевт порекомендует комплекс специальных упражнений, с помощью которых мужчина научится контролировать себя, а также сеансы семейной терапии.

Знаменитый американский сексолог А.Кинси считал, что преждевременно эякулирующим следует считать мужчину, если он не может удержать свой половой член во влагалище женщины более двух минут без достижения оргазма.

Не менее знаменитые сексологи У.Мастерс и В.Джонсон считают, что мужчина эякулирует преждевременно, «если он не может контролировать свой эякуляционный процесс в течение достаточно долгого промежутка времени в ходе внутривлагалищного содержания, чтобы удовлетворить свою партнершу, по крайней мере, в 50% половых связей».

То есть по мнению столь авторитетных сексологов, если частота оргазмов у женщины вдвое меньше, чем у ее партнера, то такой мужчина эякулирует преждевременно. Таким образом, тех мужчин, которые неспособны удовлетворять свою партнершу каждый второй раз, можно считать преждевременно эякулирующими. А тех сексуальных эгоистов, которые вообще не стремятся к удовлетворению своей партнерши, — и подавно.

По мнению философов дао, такие цифры не могли быть приняты в Древнем Китае. Для учителей дао любви всякий мужчина, который не способен дожидаться, пока его партнерша не будет удовлетворена до конца каждый раз, все еще имеет возможности к усовершенствованию.

Бывают и такие случаи, когда эякуляция у мужчины долго не наступает и проходит много времени, прежде чем у него наступит оргазм. Это может быть просто индивидуальной особенностью его организма, может быть вызвано малой возбудимостью половых центров или гормональной недостаточностью, а может быть связано с психологическими причинами.

Задержка эякуляции может быть связана со скованностью партнера, невозможностью полностью расслабиться и чувствовать себя раскрепощенным, «идти до конца» или полностью отдаваться партнерше.

Это может быть связано и с тем, что когда-то у него была партнерша, которая очень боялась забеременеть, и для предотвращения беременности они практиковали прерванное половое сношение. Во время коитуса с прежней партнершей мужчина очень боялся, что эякуляция у него наступит раньше, чем он сможет прервать фрикции. Он был в постоянном напряжении, контролируя себя и не давая нарастать возбуждению, и это зафиксировалось и отразилось на его дальнейшей половой жизни.

Если эякуляция у мужчины долго не наступает, очень многое зависит от партнерши. Нет никаких стандартов, которые регламентируют, какое время мужчине нужно для достижения оргазма. Именно это вы должны объяснить своему партнеру и успокоить его, что все нормально, такова лишь индивидуальная особенность его организма.

Помогите ему сами скорее достичь достаточного возбуждения. Для этого удлините любовную прелюдию, предшествующую соприкосновению половых органов. Оказывайте необходимую стимуляцию пениса с помощью рук или еще лучше — оральных ласк, а когда почувствуете, что партнер уже приближается к состоянию оргазма, переходите к половому сношению.

Может быть, ему нравятся какие-то особые ласки, например сильной эрогенной зоной является область ануса или мошонки, не оставляйте их без внимания во время сексуальной прелюдии.

Может быть, у вашего партнера какая-то особенная эрогенная зона. У женщин бывает блуждающая эрогенная зона, вполне возможно, она есть и у партнера. Ищите и найдите самые чувствительные эрогенные зоны, ласкайте партнера в самых неожиданных местах и вы можете обнаружить, что больше всего вызывает его возбуждение. Не стесняйтесь спросить его о том, каких бы прикосновений ему хотелось.

Уделите больше внимания собственной сексуальной привлекательности — может быть, вы уже не вызываете у него сильного влечения, а с другой партнершей у него все может получиться. Если вы не хотите его потерять, то экспериментируйте и с позами, и с ласками, разнообразьте свои сексуальные игры.

Невозможность длительное время достичь половой разрядки порой бывает тягостной для обоих партнеров. Длительный половой акт и трение слизистых оболочек могут вызвать трещинки и воспалительные процессы в половых органах.

Тяжело женщине, когда партнер никак не может получить удовлетворение, даже если она уже удовлетворена. Но тяжело и мужчине, так как затягивание полового акта происходит не потому, что он сам этого хочет, чтобы доставить себе ■ партнерше больше наслаждения, а потому что оргазм никак не наступает.

Бывает и так, что у мужчины появляется ощущение, что оргазм вот-вот наступит, но что-то происходит, и возбуждение опять спадает. Но прервать половое сношение, пока не произошла разрядка, большинство мужчин не могут, так как они все же возбуждены и стремятся получить удовлетворение.

Иногда причиной этого бывают какие-то внешние помехи, которые отвлекают мужчину и не дают полностью сконцентрироваться на своих ощущениях, или его психологический дискомфорт, или недостаточное возбуждение, например, если он сам не хотел близости, а хотела партнерша, или вначале он возбудился, а потом возбуждение пошло на спад. Возбуждение было дос-

таточным для нормальной эрекции, но оказалось недостаточным для завершения коитуса. При повторении таких ситуаций эта реакция может закрепиться, поскольку сексуальная жизнь соткана из тысячи нюансов, и подчас на нее влияют такие раздражители, о значении которых человек даже и не подозревает.

В более выраженных случаях, когда это считается сексуальной дисфункцией — задержанной эякуляцией, — может помочь сексопатолог. Он установит причину дисфункции и проведет необходимое лечение. Это расстройство лечится вполне успешно.

Глава 58

КЛИМАКС ■ СЕКСУАЛЬНОСТЬ ЖЕНЩИНЫ

Климакс (или климактерий) — период, когда в организме женщины происходит гормональная перестройка. Инволюционный период характеризуется постепенным снижением половой активности, ослаблением интереса к половой сфере.

Изменения гормонального фона сопровождается вегетативными и психическими нарушениями. Из вегетативных проявлений у женщин чаще всего бывает чувство жара, внезапные «приливы», сердцебиение, головная боль и другие.

Психические нарушения включают пониженное настроение, раздражительность, повышенную утомляемость, снижение работоспособности, нарушения сна и другие.

Хотя возрастное угасание сексуальных проявлений неизбежно, для многих людей это оказывается трудным периодом, и психологически, и физически. Период инволюции считается критическим возрастом.

В пожилом возрасте в большинстве случаев происходит ослабление полового влечения ■ половой функции. При наступлении старости половая функция постепенно угасает.

У женщин в начальном периоде климакса половое влечение может значительно усиливаться, а затем постепенно угасает. Многих женщин больше всего в периоде инволюции беспокоит физический компонент (вегетативные проявления) и психические нарушения, а не снижение сексуального влечения ■ утрата интереса к интимной близости.

Женщины с тревожно-мнительным характером поглощены мыслями о себе, боятся, что заболели какой-то неизлечимой болезнью, испытывают страх одиночества. Могут быть чувство разочарования в жизни и в людях, мысли о смерти.

Многих женщин в климактерическом периоде беспокоят сердцебиение, боли в области сердца, одышка даже без физического напряжения, головные боли и мигрени.

Сердцебиение может возникать без какой-либо физической нагрузки. Боли в области сердца могут быть постоянными или приступообразными, отдающими в левую руку, или колющие боли под левой грудью, ощущение «замирания сердца».

Все это связано не только с периодом инволюции, но и с тем, что в критическом возрасте происходит инволюция организма и присоединяются многие заболевания сердечно-сосудистой системы.

Но иногда при обследовании таких больных врачи не обнаруживают патологии сердечно-сосудистой системы или же эти изменения крайне незначительны и не соответствуют обилию высказываемым больной жалоб и интенсивности ее ощущений.

Вегетативные нарушения включают приливы крови к голове, лицу и шее, ощущение чувства жара, обильное потение, головокружение.

Со стороны половой сферы при климаксе наблюдается угасание полового

влечения. Отмечается гипофункция половых желез. Ослабевает физическая и психическая активность, что тоже сказывается на сексуальной жизни женщины.

В угасании половой функции основное значение имеет эндокринная система ■ центральная нервная система. В периоде инволюции происходит атрофия не только половых желез, но ■ коры надпочечников, гипофиза, щитовидной и других желез и инволюция некоторых органов.

Одним из характерных признаков наступления инволюционного периода является необходимость затрачивать определенные усилия, чтобы пробудить желание интимной близости и активировать остальные компоненты, необходимые для осуществления полового акта.

Наиболее частым (и наиболее физиологичным) приемом является удлинение этапа предварительных ласк, а затем усиление их интенсивности ■ использование некоторых дополнительных приемов — использование новых поз для полового акта, расширение диапазона эротических ласк.

Нет эмоциональной заинтересованности в половой близости, и это проявляется в затруднении переключения с бытовых и иных забот ■ проблем на сексуально-эротическую настроенность. Некоторые женщины, если муж еще сохраняет потенцию и хочет интимной близости, применяют дополнительные раздражители — чтение эротической литературы, просмотр эротических или порнографических фильмов и фотографий.

В периоде инволюции женщины спокойно относятся к половому воздержанию. Возможно частичное воздержание, если муж лишь иногда проявляет инициативу к сближению, ■ полное воздержание с утратой субъективно тягостного чувства от вынужденного воздержания, если оно было свойственно раньше.

Психологически инволюционное снижение сексуального влечения женщины переживают по-разному.

Многие женщины, прожившие гармоничную сексуальную жизнь и состоящие в благополучном браке с супругом примерно одного с ними возраста, вполне спокойно и разумно переносят возрастное снижение своих сексуальных потребностей. Ко времени периода инволюции у них смещаются ценностные ориентации в сторону других жизненных ценностей. Появляются внуки, женщина становится бабушкой, дети просят помочь по уходу за внуками, и ее жизнь обретает новый смысл. Такие женщины не приходят к сексопатологу, потому что знают, что снижение половых потребностей вполне закономерно ■ физиологично.

Но некоторых женщин беспокоит отсутствие желания интимной близости. Чаще всего это связано не с желанием женщины продолжать свою сексуальную жизнь, а с тем, что ее сексуальный партнер более молодого возраста ■ она опасается его потерять. По этому поводу женщина обращается к сексопатологам.

У одиноких женщин климакс протекает тяжелее, чем у тех, кто имеет семью и регулярные половые сношения. В первую очередь это влияет на психические нарушения, свойственные климактерическому периоду.

Глава 59

ЕСЛИ У ВАС ПРОБЛЕМЫ С СЕКСОМ

Если у вас есть серьезные сексуальные проблемы, которые вы не можете решить самостоятельно, то нужно обратиться к специалисту. После тщательного обследования психического состояния, физиологических и анатомических особенностей обоих партнеров врач даст вам практические рекомендации, как вам обрести сексуальную гармонию.

Немало браков, казалось бы уже безнадежных, было спасено и сохранено благодаря советам квалифицированного специалиста.

К сексопатологам с жалобами на сексуальную дисгармонию чаще всего обращаются супружеские пары, которые хотят сохранить свой брак.

Пары, не связанные супружескими узами, к сексопатологам обращаются редко. И это понятно. Зачем иметь любовника или любовницу, если он (она) тебя не удовлетворяет? Проще найти другую (другого), чем вместе лечиться у сексопатолога по поводу сексуальной дисгармонии. Бывают, конечно, исключения, но редко.

Те люди, которые имеют собственные сексуальные проблемы (импотенция, преждевременная эякуляция, половая холодность, недостаточное сексуальное влечение и прочее), чаще всего обращаются самостоятельно, без сексуального партнера. Все сексопатологи рекомендуют обращаться обоим партнерам.

Но чаще всего сами пациенты не хотят приходить к врачу с партнером (партнершей) — мужчины не афишируют свое лечение по поводу импотенции, но и женщины скрывают посещения сексопатолога или психиатра по поводу фригидности и отсутствия сексуального влечения, боясь этим обидеть партнера или вызвать негативное отношение к себе.

Однако лечение лишь одного партнера не всегда приносит желаемый результат, так как нередко бывает так, что сексуальные нарушения вызваны неправильным поведением второго партнера, а он сам об этом не догадывается. Например, многие случаи импотенции у мужчин и отсутствия интереса к сексу у женщин связаны с недостаточной стимуляцией во время полового акта, незнанием основ сексуальной грамоты или оскорбительным поведением сексуального партнера — либо систематическим, либо когда-то в прошлом человеку была нанесена психическая травма эгоистичным партнером.

Поэтому наилучший эффект достигается, когда человек преодолевает ложный стыд и неверные убеждения, что сексуальные нарушения — это его личная проблема, и приглашает к сексопатологу своего партнера.

Врач как авторитетный специалист объяснит обоим партнерам, в чем их тактика была неправильной, и даст все необходимые рекомендации. Порой совета квалифицированного специалиста вполне достаточно, чтобы нормализовать сексуальную жизнь супружеской пары. Если же потребуется лечение, то это тоже ни к чему скрывать от второго партнера, так как его неправильное поведение может свести на нет все усилия врача.

Некоторые сексологи рекомендуют супружеским парам использовать вибраторы, искусственные пенисы и другие новинки сексиндустрии. Это может

оживить сексуальные игры партнеров, придать им разнообразие ■ новые ощущения. Хотя всем известно, что нет ничего более нежного и искусного, чем человеческий язык, но во время коитуса партнер не может осуществлять такую ласку, поэтому использование вибраторов вполне оправдано ■ эффективно. Здесь подразумеваются только те пары, у которых нет проблем ■ их сексуальной жизни, и они способны достигать удовлетворения при интимной близости.

Однако это не означает, что механические ■ электрические средства для стимуляции и полового удовлетворения могут полностью заменить нормальные сексуальные отношения.

Если мужчина ■ женщина могут испытывать оргазм при половом общении, то использование новинок сексиндустрии одним из партнеров наедине с собой в ущерб нормальным сексуальным отношениям нежелательно. Это, возможно, даст ему физическое удовлетворение, но не даст духовного и может отрицательно повлиять на межличностные отношения ■ привести к стремлению избегать интимной близости с партнером.

Использование вибраторов — вариант мастурбации в цивилизованном ее исполнении, но мастурбация — суррогатный вариант полового удовлетворения ■ никогда не приравнивалась к половому общению. Сексологи рекомендуют ее для половой разрядки одиноким людям, не имеющим партнера или при вынужденных перерывах в половой жизни, но никогда не рекомендуют заменять механическими средствами интимную близость.

Когда у партнеров гармоничные сексуальные и межличностные отношения, ни один из них не будет в одиночку использовать вибраторы и другие средства для самоудовлетворения. Если же это случается, то второму партнеру нужно призадуматься — скорее всего, это свидетельство неудовлетворенности сексуальной жизнью, или частоты сексуальных контактов партнеру явно недостаточно, или он не получает удовлетворения во время интимной близости.

А для тех людей, у которых есть серьезные проблемы с сексом, годятся любые средства, если они помогают нормализовать сексуальную жизнь или снять половое напряжение. Использование достижений сексиндустрии помогает многим одиноким людям, потерявшим надежду иметь постоянного сексуального партнера, людям с физическими недостатками, из-за которых они не могут устроить свою личную жизнь.

Глава 60

ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОПАТОЛОГИЯ

Психология — это наука о психической деятельности психически здорового человека. Психопатология — это закономерности выражения психических болезней.

У психологов и психиатров различны взгляды на многие психические проявления. Дело в том, что психологи — это не врачи, они не имеют медицинского образования, а заканчивают психологический факультет университета. Поэтому очень часто психологи не видят психопатологии, не могут определить, что человек страдает психическим заболеванием, и пытаются с помощью психологии обосновать те или иные нарушения у человека.

То есть закономерности, присущие психически здоровому человеку, психологи распространяют на психически больного. А психические заболевания имеют совершенно иные закономерности, поэтому поведение и эмоциональные реакции психически больного человека не могут быть объяснены психологическими категориями.

У подавляющего большинства людей с сексуальными нарушениями есть какие-либо психические нарушения. Степень их выраженности и диапазон заболеваний вариабельны, но установить, чем человек болен, может только психиатр. И помочь ему может тоже психиатр.

Самое частое психическое заболевание, которое сопровождается сексуальными нарушениями, отклонениями и извращениями, — это психопатия.

Психопатия — это уродство характера, от которого страдает либо сам человек, либо окружающие.

К сожалению, большинство людей не знает, что такое психопатия, и в обыденной жизни «психопатом» называют человека, который вспыльчив, конфликтен, взрывается по любому поводу, «как порох», с которым трудно ужиться. Да, все это проявления психопатии, но всего лишь одного ее вида — так называемой **эксплозивной (возбудимой) психопатии**.

А на самом деле существует более десяти видов психопатий, причем их проявления могут быть диаметрально противоположны.

Например, человек нерешительный, неуверенный в себе, постоянно сомневающийся и перепроверяющий себя, не способный принять решение и испытывающий комплекс неполноценности тоже страдает психопатией, она называется **психастенической психопатией**.

Всегда веселый, активный, деятельный, жизнерадостный, хорошее настроение которого даже не могут поколебать какие-то неприятности, вечный балагур и заводила, любитель авантур и рискованных приключений — тоже болен психопатией, она называется **гипертимной**.

А вечный нытик и пессимист, который постоянно подавлен, недоволен, всегда в плохом настроении, все видит «в черном свете», жалуется на жизнь, болезни, жену и свои трудности, — тоже психопат, ■ это **конституционально-депрессивный (гипотимный) тип психопатии**.

Чрезмерно ранимый, который обижается и огорчается по любому пустяку, на который нормальный человек даже не обратит внимания, — это психопат **лабильного круга**.

Человек, который превыше всего на свете ставит собственные удовольствия и развлечения, не желая палец о палец ударить, чтобы сделать что-то полезное или хотя бы заработать на собственные развлечения, безвольный, лентяй ■ бездельник, который сидит на шее у жены и ничуть этим не тяготится, — это **психопат неустойчивого круга**.

Чрезвычайно чувствительный, впечатлительный, «мимозоподобный», ранимый, обидчивый, застенчивый, боязливый ■ робкий человек ■ высокими моральными требованиями к себе, из-за чего он постоянно ощущает собственную неполноценность, с трудом приспосабливается к новому коллективу, не умеет знакомиться с новыми людьми и может общаться только с теми, кого давно знает, — это **психопат сенситивного круга**.

Злобный, мстительный, злопамятный и жестокий, с периодами беспричинного тоскливо-злобного настроения, когда он ищет, на ком бы сорвать накопившееся зло, и срывает его на первом же, кто попадется ему под руку, беззащитном человеке, может грубо накричать ■ даже из-за пустяка избить любого человека, в том числе жену и детей, — это **психопат эпилептоидного круга**.

Человек, у которого бывают то периоды беспричинно повышенного настроения, когда он весел, активен, все ему удастся и все у него получается, а потом на него так же беспричинно нападает хандра, настроение у него плохое, все валится из рук, и ему ничем не хочется заниматься, и за что бы он ни взялся, ничего не получается, — это **психопат циклоидного круга**.

А человек, у которого в один и тот же день настроение может двадцать раз поменяться, и от любого пустяка он то приходит в восторг, то огорчается, — **эмоционально лабильный психопат**.

Любитель всегда быть ■ центре внимания, хвастун и фантазер, который рассказывает о себе немыслимые вымышленные истории, главным участником которых он якобы был, патологический лжец, который старается привлечь к себе внимание любым способом, даже откровенным враньем, хвастовством или мнимыми болезнями, — **психопат истероидного круга**.

Слабый, утомляемый, для которого обычные нагрузки чрезмерны, ■ он от всего устает, ■ от работы, и от общения, и от незначительного психического напряжения, легко раздражается, — **психопат астенического круга**. Некоторые из них бывают чрезмерно озабочены собственным здоровьем, постоянно прислушиваются к своим ощущениям и к своему организму, жалуются на нездоровье, плохое самочувствие, из-за малейшего недомогания ложатся в постель и считают, что серьезно больны, любят бывать у врачей ■ предъявляют множество различных жалоб. Хотя у них нет никаких болезней, но они уверены, что серьезно больны, ■ врачи никак не могут найти их несуществующую болезнь. Все члены семьи расценивают их как тяжело больных людей, ■ они заставляют своих близких заботиться о себе, требуют особого режима и особой диеты — их называют **астениками-ипохондриками** или просто **ипохондриками** (от слова «ипохондрия» — чрезмерная озабоченность собственным здоровьем), а само заболевание — **астено-ипохондрической психопатией**.

Эмоционально холодный, замкнутый человек, который не испытывает привязанности ни к кому, даже к своим близким, ни к жене, ни к детям, или его эмоции парадоксальны — он может пожалеть больную собаку или совершенно постороннего человека и вместе с тем совершенно равнодушен к своим близким и их переживаниям, не способен к сочувствию и сопереживанию, погружен только в свой собственный мир, в который он никого не допускает, и до него невозможно «достучаться», — **психопат шизоидного круга**.

Есть еще так называемые **эмоционально тупые психопаты**, черствые, без-

душные, бессердечные люди, для которых нет никаких норм нравственности и морали, лишены чувства стыда, чести, сострадания ■ раскаяния. Они эмоционально холодны, безразличны к своим близким, у них нет эмоциональной откликаемости на чужую боль и чужие страдания. Они эгоистичны, их не волнует мнение окружающих, многие из них ведут распущенный образ жизни, не имеют духовных интересов. Отсутствуют высшие эмоции, психическая деятельность примитивная. Они не способны на привязанность, не способны создавать семью и строить нормальные межличностные отношения, они конфликтны, упрямы, лживы и жестоки. Многие являются настоящими садистами уже с самого детства. У них нет привязанностей ни к кому, даже к близким. О душевной теплоте, доброте, внимании к другим людям они не имеют ни малейшего понятия. Без всякого повода они могут оскорбить человека или стараются досадить ему. Они никого не любят, всех ненавидят, не способны ни к каким нормальным человеческим чувствам — сопереживанию, жалости, сочувствию, доброте, отзывчивости, благодарности. Они безразличны к окружающим, равнодушны к их горю и печали, не способны испытывать радость и счастье. О таких людях говорят, что они холодны как лед. Иногда это безрадостные люди разума и воли, не имеющие чувства юмора. А некоторые из них просто бездумные люди, которых не волнует ничего, кроме удовлетворения собственных потребностей. У них нет никаких моральных принципов, нет представления о добре и зле, нормах поведения в обществе, о законе и уголовном наказании за нарушения закона. Многие из них аморальные и асоциальные люди, которые пренебрегают социальными обязанностями и легко преступают закон. Большинство преступников являются эмоционально тупыми психопатами (их еще называют социопатами). Вся их жизнь — это непрерывная череда антисоциальных поступков, конфликтов с обществом и законом — от краж, ограблений до насилия, членовредительства и даже убийства. Они не щадят не только душевного покоя других людей, для них ничего не стоит даже чужая жизнь.

Есть еще и мозаичные психопатии (то есть личность человека как бы складывается из элементов мозаики), когда у одного человека сочетаются черты, присущие разным типам психопатии.

Даже по этому очень краткому описанию не всех, а самых частых вариантов, вы имеете возможность увидеть, что проявления психопатии весьма разнообразны.

Психопатия — не только уродство характера, это психическое заболевание. В неблагоприятной ситуации, при воздействии даже незначительной, с точки зрения нормального человека, психической травмы, бьющей в слабое место или место наименьшего сопротивления психопата (при разных вариантах психопатии слабое место различно), у него происходит декомпенсация, и его реакция на эту ситуацию может быть неадекватной (то есть не соответствующей раздражителю).

Даже в тех случаях, когда больше всего страдает сам больной психопатией, например при психастенической, лабильной, сенситивной психопатии, особенности его характера отражаются и на его близких. С психопатом трудно жить, нормальному человеку трудно к нему ■ приспособиться. Нарушения у больных психопатией проявляются в волевой сфере (безволие, нарушение волевой деятельности), в эмоциональной, в реагировании на внешние раздражители и в поведении. Помимо сексуальных нарушений, из-за расстройства влечений, свойственных психопатиям, многие из них становятся алкоголиками и наркоманами.

Приведу несколько клинических примеров психопатий.

Клинический пример возбудимой (эксплозивной психопатии)

Елена Н. Обратилась самостоятельно, желая излечиться от алкоголизма.

Из истории болезни: мать была санитаркой, участвовала в войне, с этого времени регулярно пила, ■ 48 лет покончила жизнь самоубийством. Отец неизвестен, мать не знает, от кого именно ее дочь, так как любовников-офицеров у нее одновременно было много. Отношения с дочерью были крайне конфликтными. В 14 лет Елена ушла из дома, жила у 42-летнего мужчины, с этого времени отношения с матерью не поддерживала, даже не пришла на ее похороны.

По характеру с детства вспыльчивая, взрывная, бурно реагирует на незначительные замечания, скандальная, конфликтная.

Закончила кулинарный техникум, но по специальности работала всего 3 месяца, со всеми перессорилась и с этой работы ушла. Устроилась работать на телевидение, вначале помощником оператора, затем помощником режиссера. Считала, что эта работа как раз для нее, была в восторге от возможности общаться со знаменитыми актерами, крутиться в мире творческой элиты.

С этого времени начала регулярно выпивать в различных компаниях московской богемы. В состоянии опьянения становилась неуправляемой, «бешеной», еще более скандальной.

Внешне привлекательная, с некоторым налетом вульгарности, но не без шарма, остроумная, легко все схватывает, может очень забавно копировать известных актеров. Пользовалась большим успехом у мужчин, но была непостоянной, легкомысленной и конфликтной, часто ссорилась с ними и затевала драки даже с сильными мужчинами — на подбородке у нее шрам от удара пивной кружкой, гордилась им и выставляла напоказ, хвастаясь, что заслужила его «в кабацкой драке».

Как-то раз, не поделив любовника с известной телеведущей, будучи нетрезвой, оттащила ее за волосы в студии, исцарапала ей лицо и наставила синяков, за несколько минут до того, как той нужно было вести программу. Ее не могли оттащить несколько здоровых мужчин, она и им умудрилась нанести удары в чувствительные места, перебила дорогостоящую аппаратуру и, обозвав всех нецензурными словами, гордо удалилась. С телевидения ее уволили.

Без каких-либо колебаний она стала «валютной» проституткой. Но в отличие от других она не хотела подчиняться сутенерам, умудрялась драться и с ними, не раз была сильно бита, но это ее не пугало. Она могла прийти в интуристовскую гостиницу с синяком под глазом, ничуть не смущаясь этого. У иностранцев она пользовалась «бешеным успехом» — это с ее слов.

Пила она постоянно, практически ежедневно, в любое время дня и ночи, любые спиртные напитки, которыми ее угощали иностранцы. Переносимость алкоголя в то время была высокой — до 750 грамм в пересчете на крепкие спиртные напитки. Влечение к спиртному сформировалось у нее давно, ■ при появлении желания выпить она тут же без промедлений выпивала, но не любила пить одна. Если не было клиента, могла выпить со случайным собутыльником, чаще всего в барах.

Ее не любили ее товарки, пакостили ей при каждом удобном случае, но она отчаянно колотила их тоже. Ее часто забирали в милицию, но даже там побаивались ее неукротимого нрава, так как одному из сотрудников она пообещала оторвать все, до чего дотянется, если он хоть пальцем к ней прикоснется, и он со всей серьезностью говорил своим коллегам из правоохранительных органов, что «эта сможет».

Но как-то раз ее избили несколько сутенеров, сломали несколько ребер, у нее было тяжелое сотрясение мозга, и она долго лежала в больнице. Ей сообщили, что, если она еще раз придет в гостиницу, ее убьют. Она не испугалась, но была очень слаба после травм и решила бросить это занятие. Она сама стала женщиной-сутенером, находила молоденьких иногородних девушек, которым негде было жить и не было работы, поселяла их у себя и поставляла их иностранцам.

Все это время она пила практически ежедневно, но после травмы головы стала менее вынослива к спиртному, быстро пьянела от значительно меньших доз, чем раньше. У нее сформировался похмельный синдром.

В это время она жила с сожителем, который тоже был психопатом ■ алкоголиком. Они пили вместе, в опьянении постоянно ссорились и дрались, но она заявляла, что он единственный мужчина, которого она в своей жизни любила. Она даже пыталась родить ребенка от него, но при шестимесячной беременности он ударил ее в живот, и у нее был выкидыш. Во время беременности она «капли в рот не брала», а потом стала снова пить, хотя ■ выгнала своего сожителя.

Когда одна из ее несовершеннолетних подопечных заболела сифилисом ■ рассказала ■ ее роли сводницы, у нее были крупные неприятности и ей грозило тюремное заключение. Она приложила все силы, чтобы избежать уголовного наказания.

Познакомилась с молодым человеком из приличной семьи, который совершенно не пил. Хотя его родители были категорически против их брака с «этой психопаткой» ■ он сам не мог решиться, поставив ей условие, что она бросит пить. В связи с этим обратилась за лечением.

Клинический пример психопатии истерического круга

Кирилл Т., 18 лет, не женат, студент.

Из истории болезни: родители психическими заболеваниями не страдают, алкоголем в семье никто не злоупотребляет. Единственный ребенок в семье. Родился, когда матери было 38 лет, отцу — 45, то есть «поздний ребенок».

Беременность у матери протекала тяжело, с токсикозом второй половины беременности, повышением артериального давления, из-за чего на сроке 34 недели ей сделали кесарево сечение. Вскармливание искусственное, так как у матери не было молока. В раннем детском возрасте был крикливым, плаксивым, плохо спал, вздрагивая во сне.

Мать лечилась от бесплодия почти 15 лет, и эта поздняя беременность была для нее «подарком судьбы». Отец тоже его обожал. С детства получал от родителей все, что хотел, они его баловали и души в нем не чаяли. После рождения сына мать не работала, всецело посвятила себя сыну. Семья материально хорошо обеспечена, и мальчик ни в чем не знал недостатка.

С детства был красивым мальчиком, о чем ему постоянно говорили родители и их друзья. Сам много времени проводил перед зеркалом, любясь собой. Мать в детстве не стригла его, и у него были длинные волнистые волосы до плеч. С ранних лет родители постоянно фотографировали сына, снимали на видеокассету, и у них было несколько десятков альбомов с его фотографиями и видеокассет, которые они демонстрировали гостям ■ родственникам.

Уже в дошкольном возрасте умел бегло читать, писать и немного болтал по-английски, так как с 4-летнего возраста родители взяли для него педагога для обучения английскому.

В школе учился легко, весь материал запоминал на уроке, домашние задания готовил очень быстро. Родители считали его вундеркиндом, очень им гордились и всем расхваливали.

Ночные поллюции с 13 лет, мастурбация с того же возраста. Половой жизнью никогда не жил.

По характеру очень самолюбивый, обидчивый, капризный, эгоистичный, с чрезмерными амбициями. Привык, что все ему дается легко, от всех трудностей и жизненных проблем его оберегали родители. Если возникали проблемы в школе, мать сама улаживала их.

Но отношения со сверстниками не складывались. Всегда старался быть в центре внимания, пытался стать лидером в классе, но одноклассники его не любили. Был высокомерным, считал себя одаренным, а всех остальных — «серой массой». Не любил шумной возни со сверстниками, спортивных игр, считал все это примитивным, «для плебеев». Даже с девочками разговаривал снисходительно-покровительственным тоном. Девочкам он нравился, периодически встречался то с одной, то с другой, но недолго.

Мать постоянно говорила, что его ждет большое будущее, он станет киноактером или дипломатом, сделает карьеру, поэтому ему ни в коем случае не следует рано жениться, иначе начнутся пеленки, семейные сцены, он увязнет в бытовых проблемах и ничего в жизни не достигнет. Поэтому как только мать узнавала об очередном увлечении сына, а она знала о каждом его шаге, то тут же любыми способами пресекала это.

В школе по-прежнему носил длинные волосы, экстравагантно одевался, регулярно ходил к массажисту для массажа всего тела и лица, делал маникюр. Учителя делали ему замечания за внешний вид, но мать познакомилась со всеми учителями, задаривала их, чтобы они относились к «ее милому мальчику» более внимательно, не так, как к другим.

В 8-м классе на школьной олимпиаде по английскому языку получил не первое место, на которое он рассчитывал, а второе. Узнав об этом, дома устроил истерику, рыдал, а потом внезапно упал и бился на полу, по типу истерического припадка, затем затих и не двигался.

Мать перепугалась, вызвала «скорую помощь», но врачи сказали, что здесь требуется помощь психиатра. В течение двух месяцев категорически отказывался ходить в школу, заявив, что там его не ценят и не понимают, все ему завидуют и из-за этого намеренно, чтобы его унижить, лишили первого места на олимпиаде, хотя все знают, что он знает английский даже лучше старшеклассников. Не выходил из дома, мотивируя тем, что во дворе может встретить одноклассников, которые знают о его позоре. Лежал в своей комнате, отвернувшись к стене, отказывался от еды, ни с кем не разговаривал.

В связи с этим лечился у подросткового психиатра. После окончания курса лечения мать перевела его в другую школу, чтобы никто не знал о его болезни.

В новом коллективе быстро освоился, всем хвастался своими успехами и способностями. Вначале к нему отнеслись с интересом, потом все его невзлюбил и вновь начались проблемы. Даже к незначительным замечаниям учителей относился крайне болезненно. Отказывался посещать уроки, которые вел этот учитель, и матери каждый раз приходилось лавировать между требованиями учителей и его амбициями, чтобы уладить очередной конфликт.

В 10-м классе увлекся девочкой из параллельного класса, пытался за ней ухаживать, но у той уже был приятель, старше ее на 2 года, с которым она встречалась, и она Кириллу об этом сказала. Оскорбленный отказом Ки-

рилл высокомерно заявил, что приятель, наверное, «какой-нибудь слесарь», на что девочка ему ответила, что это его не касается, но даже если бы он был слесарем, то он, по крайней мере, похож на мужчину, а не на «самолюбленного павлиана» и «гомика».

Снова у Кирилла был нервный срыв, он отказывался говорить и есть, молча лежал в своей комнате. Опять лечился у психиатра. После лечения больше в школу не ходил, мать договорилась с учителями, принесла медицинскую справку, и все выпускные экзамены он сдавал отдельно от одноклассников.

После этого в девочках совершенно разочаровался, презрительно говорил, что у них «всего одна извилина в мозгу, да и то прямая». Мать его в этом поддерживала, так как очень боялась, что сын может кем-то серьезно увлечься и рано жениться.

Сам Кирилл решил, что непременно станет кинозвездой, но родители на семейном совете решили, что мальчик «такой ранимый и нервный», что, если он изберет профессию актера, завистники его «затравят», а профессия дипломата — более престижная, и он будет избавлен от стрессов, неизбежных в жизни актера. Поэтому с помощью связей родителей поступил в МГИМО. Но учеба не нравилась, называл ее «занудством» и «скучищей», упрекал родителей, что они не позволили ему стать актером. Друзей среди сокурсников не было.

С 17 лет стал сам себя снимать на видеокассету и фотографировать. Сфотографировался в обнаженном виде в полный рост, заказал в фотолаборатории фотографию «в натуральную величину», повесил ее на стену в своей комнате и, глядя на себя, мастурбировал. Установив видеокамеру стационарно, снимал себя мастурбирующим или в различных позах, затем ставил кассету с этим «автопорно», как он его называет, и мастурбировал, глядя на себя на экране телевизора. При этом считал себя порнозвездой. Но в такие моменты никого к себе в комнату не пускал, запирали дверь и включал музыку.

Однажды, когда родителей не было дома, двери своей комнаты не запер. Мать пришла раньше времени и застала сына мастурбирующим перед телевизором с собственным порнофильмом. Она встревожилась и настояла на консультации у психиатра.

На консультацию пришел вдвоем с матерью. В беседе держится высокомерно, без чувства дистанции, лениво цедит слова, на вопросы отвечает неохотно. Считает, что рожден для того, чтобы стать великим актером, у него талант, но в чем именно он заключается, объяснить не смог, надменно бросил: «Вам этого понять не дано, вы лечите психов, а я не псих». Самооценка завышена, к себе не критичен, самовлюблен, амбициозен. Не отрицает, что себя любит больше всех на свете, заявил: «А кого же мне еще любить, не вас же!» Свой нарциссизм считает «временным увлечением», но реальных планов на будущее нет, не собирается жениться или завести приятельное отношение. Считает, что пока не встретил в жизни «достойную кандидатуру» на роль его друга или возлюбленной.

Прогноз в приведенном клиническом примере неблагоприятный не столько в аспекте нарциссизма (половое извращение, когда сексуальное влечение направлено на самого себя, любование своим обнаженным телом), сколько по основному заболеванию. У больного психопатия истерического типа, утяжеленная неправильным воспитанием, и при любой незначительной психической травме, которая затронет его непомерное самолюбие, у больного про-

изоидет декомпенсация. Поскольку нарциссизм нередко сочетается с пассивным гомосексуализмом, то не исключено, что когда-нибудь сексуальное влечение может быть реализовано гомосексуальным способом, если активный гомосексуал будет говорить больному комплименты и тешить его самолюбие.

У женщин с истерической психопатией тоже бывают сексуальные извращения, так как из-за их чрезмерных амбиций, капризов и трудного характера они не могут иметь нормального сексуального партнера, многие неоднократно бывали замужем, но ни с кем ужиться не могли. Клинический пример зоофилии (сексуального влечения к животным) у истерической психопатки приведен в соответствующем разделе.

Еще один клинический пример психопатии истерического круга

Николай Т., погиб в возрасте 27 лет.

Из истории болезни: отец — кандидат технических наук, преподаватель вуза, мать — журналист. Алкоголем не злоупотребляют. Родился старшим из двух детей, имеет сестру, но у матери всегда был любимчиком.

По характеру был очень общительным, любил быть на виду, лидер в любой компании. Всегда стремился привлекать к себе внимание окружающих, ему нужны были зрители. Нравился девушкам и женщинам, очень следил за своей внешностью, любил красиво и броско одеваться, хорошо пел и играл на гитаре, был остроумным, знал множество забавных историй, анекдотов, умел всех рассмешить — вокруг него было весело. Часто уходил с вечеринки с новой партнершей. Легко влюблялся.

В школе учился неровно, на уроках все легко схватывал, но дома уроков не делал, если удавалось на перемене списать у кого-то домашнее задание, то отметки были хорошими, но бывали и двойки. Все называли его «способным лентяем».

Родители приходили с работы поздно, а мать часто уезжала в командировки, дома была одна бабушка, которая его кормила, но куда он уходит, не спрашивала. Все свободное время проводил на улице, со сверстниками. Выпивать начал в компании ребят своего двора с 16 лет. Выпив, сидел с ребятами и девочками во дворе, брэнчал на гитаре, пел «блатные» песни и песни Высоцкого. Девочки выпивали тоже. Или просто всей компанией слонялись по улицам в поисках приключений. Сексуальных партнеров было много, и они часто менялись. Пробовал и гомосексуальные отношения — «ради спортивного интереса», но влечения к мужчинам не испытывает.

После окончания школы долго не мог решить, в какой институт поступить, было все равно. Но все же поступил в автодорожный институт, где у отца были связи. Через год из-за академической задолженности встал вопрос о его отчислении, и отцу с трудом удалось оформить сыну академический отпуск.

Почти год бездельничал и пил. Друзей было много, легко знакомился с кем угодно, приятели прибавились и за счет сокурсников. Пил в разных компаниях. Всегда по его инициативе собирались вечеринки, если квартира у приятеля была свободна или была пустующая дача, или закупали спиртное и шли в ближайшее кафе, столовую, чайную. Могли пить и на скамейке в сквере.

В состоянии опьянения становился хвастливым, мог сочинить о себе какую-то невероятную историю, участником которой он якобы был, но рассказывал так убедительно, что ему все верили, а если выяснялось, что это его фантазии, ничуть не смущался и говорил, что просто хотел всех развеселить. Никто его всерьез не принимал, он имел репутацию человека веселого, но легкомысленного — необязательного.

На втором курсе женился на одной из своих многочисленных приятельниц, когда она забеременела и родители настояли на свадьбе, надеясь, что он остепенится. Родители купили молодоженам кооперативную квартиру, на которой ежедневно стали собираться его многочисленные приятели.

Вначале жена не возражала, но после того, как родилась дочь, запретила эти вечеринки, и он уходил в пивной бар, который был рядом с их домом, пил там с кем угодно, потом отправлялся куда-нибудь с новым собутыльником или новой приятельницей ■ мог неделями не появляться дома.

Внешность сексуальной партнерши и ее возраст его совершенно не волновали, спал со всеми пьянчужками, которые оказались рядом, многократно болел гонореей и трихомонозом.

Вскоре знал в своем районе всех пьяниц, ■ мужчин, ■ женщин, ■ даже если у него не было денег, шел ■ пивной бар ■ его угощали. А когда у него были деньги, то всех угощал он.

С женой часто ссорились, она требовала, чтобы он бросил пить ■ помогал ей по уходу за ребенком. На что он заявлял, что она сама этого ребенка хотела, пусть сама и воспитывает, а он предлагал ей сделать аборт и вообще не хотел жениться.

Не раз с ним сурово разговаривали и родители жены, и его отец, требуя, чтобы он прекратил пить, на что он тут же соглашался, лишь бы они отвя-зались, но все продолжалось по-прежнему.

Только мать всегда его защищала в спорах с отцом, давала денег и всем говорила, что ее сыночек хороший, добрый и ласковый, просто у него плохие друзья, которые его спаивают. К матери старался приходить, когда отца не было дома, предварительно позвонив по телефону. Если он был нетрезв, она его ласково журила и уговаривала «пить понемножку». Но денег каждый раз давала.

Во время очередной ссоры с женой, когда он утром рвался из дома, а она уже знала, что будет очередной загул, и пыталась его удержать, он резко оттолкнул ее, и она упала. Но это его не остановило, и он ушел. После этого жена забрала грудного ребенка и ушла ■ своим родителям. Спустя три месяца оформили развод.

Из института его отчислили. Мать устроила его к себе в редакцию, чтобы он был на виду, но с работы часто отпрашивался под благовидными предлогами, а потом неделями мог не появляться. Некоторое время его держали на работе из уважения к его матери, но потом попросили ее, чтобы сын сам уволился. Периодически устраивался на работу, когда родители особенно настаивали, но долго нигде не удерживался, так как во время загула подолгу на работе не появлялся.

Выпив, уже не мог остановиться, пил все подряд, и пиво, и вино, и водку. Мог сам попроситься на выпивку, если не было денег. Опохмелялся с 24-летнего возраста. Мог выпить до 750 грамм крепких спиртных напитков.

Если была возможность, пил по несколько дней подряд, пока не кончались деньги, потом ехал к матери и просил у нее денег. Плакал, говорил, что ему очень плохо и он может покончить с собой. Она его жалела и давала денег. Получив их, он быстро прощался с матерью ■ бегом бежал за выпивкой.

Пил с кем угодно, а если надо было похмелиться, мог выпить и один, зайдя в ближайший подъезд. Денег на выпивку не хватало, постоянно брал историю, что они ему срочно необходимы.

Пустил в свою квартиру квартирантов, они жили в комнате, а он спал в кухне на полу. Все деньги пропивал, постоянно просил у них квартплату вперед.

Перестал следить за собой, неделями не мылся, не менял белье. Общался преимущественно с алкоголиками в местном пивном баре, так как институтские приятели уже стали его избегать, его анекдоты ■ шутки уже всем надоели, ему часто говорили, что он повторяется ■ эту историю уже не раз рассказывал.

В 27 лет, будучи пьян, пытался перелезть через перила с соседней лодки на свою, так как потерял ключ от квартиры, сорвался с 9-го этажа и погиб.

В этом случае изначально личность больного можно охарактеризовать как истерическую, что всегда неблагоприятно в аспекте алкоголизма. Кроме того, личностная патология сочетается с недостатками воспитания и бесконтрольностью. Из-за этого и произошло очень быстрое наступление социальной декомпенсации и деградация личности.

У больных психастенической психопатией неуверенность в себе отражается и в их сексуальной жизни. Из-за этого они избегают сексуальных контактов с женщинами. Многие страдают функциональной (то есть вызванной психологическими причинами) импотенцией именно из-за своих опасений, что могут оказаться несостоятельными в сексуальном отношении.

Клинический пример психастенической психопатии

Леонид З., 37 лет, преподаватель вуза, женат, имеет сына.

Родился в интеллигентной семье, наследственность психическими заболеваниями ■ алкоголизмом не отягощена. Раннее развитие своевременное.

С детства рос болезненным, часто простужался. Перенес детские инфекции без осложнений, грипп, ОРЗ.

По характеру мягкий, подчиняемый, боязливый, нерешительный, всегда сомневается в себе, сдержанный в своих эмоциях. Довольно замкнутый, трудно знакомится с новыми людьми, но со старыми друзьями поддерживает хорошие отношения.

Ночные поллюции ■ 14-летнего возраста. Мастурбация с этого же периода. Половая жизнь с 20 лет. До этого мечтал о близости с женщиной, но был неуверен в своей потенции. Считал, что онанизм оказывает отрицательное влияние на сексуальные способности, поэтому боялся оказаться несостоятельным.

Но как-то раз его уговорила соседка, которая была на 5 лет старше, зайти к ней выпить и посидеть. Она сама первой проявила активность, у него были нормальная эрекция, оргазм, и он был на седьмом небе от счастья, что он полноценный мужчина. С тех пор стал с ней постоянно встречаться и, когда она забеременела, после долгих сомнений и советов с родителями, по их настоянию женился.

Жена оказалась с характером. Требовала, чтобы он делал все, как она скажет, контролировала его во всем, ограничивала в деньгах (он был еще студентом, а она работала), из-за пустяка могла устроить скандал на несколько часов, и потом они неделями не разговаривали. Она проходила мимо него, как будто его не существует, брезгливо поджав губы, с недовольной миной на лице.

После рождения сына отношения в семье стали еще хуже. Она требовала, чтобы по ночам к ребенку вставал он, хотя утром ему надо было рано вставать на занятия, постоянно третировала и попрекала, что он «сидит у нее на шее», что он ей не нужен, что он «не мужчина, а тряпка» и тому подобное.

Несколько раз уходил от нее к родителям, но они жили в одном подъезде, постоянно встречались, когда она гуляла с сыном, и он не мог не подойти к ребенку, которого очень любил. Когда он заговаривал с сыном, вмешивалась жена, уговаривала его вернуться, они мирились, и все повторялось снова.

После очередного скандала, когда жена опять его обзывала и оскорбляла, ночью она сама проявила инициативу по примирению и стала настаивать на близости, но он еще сердился. Эрекции у него не было, и в конце концов жена, бросив ему: «Импотент!», хлопнула дверью и ушла спать в комнату сына.

С тех пор проблемы с потенцией стали частыми. Все его прошлые страхи оказались несостоятельным при половом сношении возобновились. Сексуального влечения к жене не испытывал, она располнела, не следила за собой, ходила дома в застиранном халате, непричесанная, к тому же она была намного старше его, а выглядела еще старше.

Временами, наблюдая, как она расхаживает по комнате, командует сыном, приказным тоном обращается к нему самому, он анализировал свою жизнь, ■ ему казалось, что все это происходит не с ним, а с кем-то другим. Он спрашивал себя, как же случилось, что он, умный, интеллигентный мужчина, который никогда не сказал резкого слова ни одному человеку, даже своей жене во время их скандалов, женат на грубой, вульгарной, деспотичной, малообразованной женщине, которую он не любит и никогда не любил, а испытывал лишь влечение. Влечения он к ней уже давно не испытывает, но она является матерью его сына, и из этого кошмарного заколдованного круга ему не выйти никогда. Сына он любит и изменить что-либо не в силах.

Половые сношения с женой прекратились, так как после нескольких неудач, когда эрекции у него совершенно не было, он в дальнейшем пресекал все попытки жены его «расшевелить», а потом предложил спать в разных комнатах, мотивируя тем, что ему рано вставать на работу: в этот период они поменялись ролями — он работал, а она нет, хотя сыну было уже 13 лет. По ночам иногда мастурбировал, эрекция была нормальной.

Год назад на улице встретил свою сокурсницу, к которой был когда-то равнодушен, но боялся подойти. Она очень обрадовалась встрече и пригласила к себе.

Впервые за много лет он чувствовал себя хорошо. Они вспоминали студенческие годы, много смеялись, а иногда замолкали и просто смотрели друг на друга, улыбаясь. Когда она взяла его руку и прижалась к ней щекой, он ощутил желание. Она сразу почувствовала это, с улыбкой встала и вернулась, уже приняв душ, в пеньюаре.

Пока ее не было, он вновь испугался, что ничего у него не получится, сейчас он опозорится перед женщиной, в которой сразу почувствовал близкого человека, и потеряет ее навсегда. У него даже был порыв уйти, чтобы вновь не испытывать унижения, но в этот момент она вошла, и, когда он ее увидел, все его страхи улетучились.

Никаких проблем с потенцией у него не было. Оба испытали оргазм, у приятельницы не закралось ни тени подозрения о его недавних сомнениях и опасениях возможной неудачи. Ему не хотелось уходить, и с болью в душе он с нею расстался, договорившись о следующей встрече.

С тех пор они встречались регулярно. Любовница его была разведена, дочь жила с ее матерью, но он был не свободен. Жене объяснял позднее возвращение домой тем, что стал вести семинары на вечернем факультете, но она требовала, чтобы в таком случае он приносил домой больше денег за

дополнительную нагрузку, поэтому встречи с любовницей были не так часто, как ему бы хотелось.

Такое положение вещей его очень тяготило, но ■ решиться на развод он не мог. Долго мучился сомнениями и решил обратиться за консультацией. Беспокоили его две проблемы: первая — не возникнет ли импотенция в процессе длительной совместной жизни с новой женой, так как с первой женой вначале тоже была нормальная эрекция (причиной импотенции считал мастурбацию, а не собственную неуверенность и конфликты с женой), и вторая — как оградить сына от деспотизма жены, которая совершенно подавляет любую его инициативу.

После беседы совершенно успокоился, повеселел и сказал, что с новой женой такого не повторится никогда, а сын уже большой, все поймет ■ будет приходить в его новую семью.

Клинический пример астенической психопатии

Владимир Р., 19 лет, рабочий, не женат.

Отец пил, родители разошлись, когда сыну было 5 лет. С тех пор мать замуж не выходила, жили втроем с бабушкой. Мать болела туберкулезом, часто лежала ■ больнице.

Без матери очень скучал, по ночам плакал, звал мать, часто ■ страхе просыпался, и в таких случаях бабушка брала его к себе в постель, успокаивала и утешала, и, прижавшись в ее теплому телу, он крепко засыпал. Когда мать выписывалась из больницы, просился к ней в постель и до подростковых лет спал или с матерью, или с бабушкой.

По характеру робкий, стеснительный, в детстве до 5-летнего возраста сосал палец. Гулял только с бабушкой, так как боялся сверстников, они его дразнили и обижали. Если на улице ■ нему обращались знакомые бабушки, пугался, опускал голову или прятался за ее спину, цеплялся за ее юбку. В школу и из школы до 8 класса его провожала бабушка, так как он всего боялся.

Ночные поллюции с 14-летнего возраста. Если были сновидения эротического содержания, крепко прижимался к матери или бабушке и испытывал приятные ощущения.

Половой жизнью никогда не жил, так как был маленького роста, хилым, худеньким, застенчивым и сверстники всегда над ним смеялись. Мастурбирует с 13 лет.

Однажды в автобусной давке оказался стиснутым со всех сторон, впереди стояла крупная полная женщина, тепло которой он ощущал даже сквозь одежду. У него возникла эрекция, он стал ерзать, стараясь прикоснуться эрегированным членом к ягодицам женщины, и испытал сильный оргазм.

■ дальнейшем стал проделывать это постоянно. В час пик садился ■ переполненный автобус, троллейбус или трамвай, заранее приглядев на остовке полную женщину, старался быть поблизости от нее, а если их в давке разъединяли, протискивался к ней, стараясь держаться сзади от женщины, прижимался к ней, терся половым членом о ее ягодицы и испытывал эрекцию ■ оргазм.

Иногда возмущенные женщины, почувствовав его манипуляции, оборачивались, несколько раз он получал оплеухи и удары хозяйственной сумкой. В таких случаях делал невинный вид, говорил, что просто тесно и он не виноват, что толкаются. Но старался, чтобы женщина была одна, так как опасался гнева ее спутника.

Но однажды разгневанная женщина стала кричать на весь автобус, муж-

чины дотащили его до кабины водителя ■ там удерживали, а когда автобус проезжал мимо отделения милиции, его отвели туда. Его отругали, припугнули, но отпустили. Об этом случае узнала бабушка от одного из сотрудников милиции, который оказался ее знакомым, ■ настояла на консультации у психиатра.

Сексуальное извращение, которое здесь описано, называется фроттеризмом (или фроттажем). Оно чаще всего бывает у инфантильных, неуверенных в себе мужчин с нарушением сексуального влечения.

Клинический пример гипертимной психопатии

Игорь Н., 40 лет, по профессии врач.

Из истории болезни: родился в интеллигентной семье. Отец доктор наук, профессор. Мать имеет высшее образование. Алкоголем в семье никто не злоупотреблял.

Игорь с детства общительный, компанейский, легко знакомится ■ людьми, всегда имел много друзей ■ приятелей, хотя ■ основном отношения были поверхностными.

С отличием закончил школу с углубленным изучением английского языка, в совершенстве владеет им, затем медицинский институт. Сразу после окончания института работал в престижном институте, вначале на должности младшего научного сотрудника, но после защиты кандидатской диссертации быстро получил должность старшего научного сотрудника.

Злоупотребляет алкоголем со студенческих лет в различных компаниях — со школьными друзьями, сокурсниками, затем коллегами, людьми творческих профессий. Переносимость алкоголя высокая — может выпить 2 бутылки водки или коньяка без явных проявлений опьянения. Выпивал довольно часто, и в будни, и в выходные дни.

Часто собирал большие компании на даче деда-академика или в своей большой квартире, которую ему оставил дед. Всегда нравился женщинам, хотя и не отличался внешней привлекательностью, но был высокого роста, физически очень крепким (ранее занимался спортом) и очень легким по характеру, с ним всегда всем было весело, он всегда был в хорошем настроении, остроумным, мог рассмешить кого угодно, никогда не обижал ни женщин, ни своих приятелей.

Друзей и любовниц имел много, но все ему быстро надоедали, не любил постоянства, отношения были формальными, ни к кому долго не испытывал привязанности, умел сказать женщине, что они расстаются, с обаятельной и невинной улыбкой, не отличался особой нравственностью и принципиальностью.

Вначале его профессиональная карьера складывалась удачно. Хотя не раз он получал замечания от шефа за пьянки и другие проступки, но все, в том числе и его руководитель, считали его «обаятельным шалопаем» ■ относились снисходительно к его манкированию своими обязанностями, надеясь, что с возрастом он остепенится.

В возрасте 30 лет у него был бурный роман с женщиной из своего же отдела (до этого женат не был), которая в то время была замужем ■ имела от брака ребенка. Бешено ревновал ее, требовал, чтобы она развелась с мужем и вышла замуж за него. Напившись, мог дать ей пощечину, хотя до этого никогда ни на одну женщину руки не поднимал, но, по его собственному признанию, она его «доводила».

И действительно, это был тот случай, о котором говорят: «Нашла коса на

камень», — женщина была эгоистичной, корыстной, расчетливой, истеричной и при этом остроумной, обаятельной, когда ей хотелось кого-то очаровать.

В период их романа и ее регулярных отказов выйти за него замуж онпил очень много. Она не хотела менять свою спокойную и устоявшуюся жизнь на новый брак, хотела сохранить и мужа, и любовника и при этом быть свободной в своем выборе и других любовников. Во время очередного бурного скандала он ударил ее так сильно, что она потеряла слух на одно ухо, половина лица была сплошным синяком.

Игорь уехал на дачу ипил там беспробудно несколько дней. В один из таких дней он решил покончить жизнь самоубийством и, с его слов, уже надел петлю на шею и встал на табуретку, но решил попроситься с ней перед смертью. Он рыдал и просил прощения, грозился, что сию минуту спрыгнет с табуретки, и добился, что она приехала к нему и простила. И все началось снова.

В конце концов на его клятвенные заверения, что он бросит пить, она решила, что он более перспективен, чем ее муж-художник, отношения с которым ухудшились, и муж сам объявил ей развод. И она согласилась выйти за Игоря замуж.

В браке он резко переменился, почти непил, не принимал участия в вечеринках прежних приятелей, а после рождения дочери стал образцовым семьянином, хорошо зарабатывал, содержал семью, очень любил дочь. Сын жены от первого брака жил с родителями жены. В 1991 году он вместе с семьей и пасынком эмигрировал в США. В первые годы практически непил, готовился к экзаменам, чтобы получить диплом американского врача. Неоднократно он пытался сдать экзамены, но так и не сдал их, а жена сдавала экзамены. Жить было трудно, средств к существованию, кроме пособия, не было. Жена работала официанткой в ресторане, он перебивался случайными заработками.

Снова стал пить, гораздо больше, чем прежде. С самого начала не сложились отношения с пасынком, и тот в конце концов переехал к своему отцу, который к этому времени тоже эмигрировал. Жена постоянно упрекала его, и они все время ссорились.

Он продал квартиру деда в Москве за немалую сумму ипил на эти деньги. Один раз он приезжал в Россию и все кто его знал, поразились произошедшей с ним перемене — он очень растолстел, обрюзг, изменился по характеру, всем было ясно, что он алкоголик. В конце концов жена бросила его, забрав дочь, и переехала в другой город к своим родителям, которые тоже эмигрировали. В настоящее время он даже не пытается сдать экзамены, не работает, пропивает остатки денег от проданной квартиры.

Еще один пример гипертимной психопатии описан в главе «Если муж вам изменяет».

Клинический пример эпилептоидной психопатии

Олег Л., 14 лет.

Из истории болезни: отец — военный служащий в большом чине, властный, деспотичный, не терпит возражений, мать — домохозяйка, тихая, робкая женщина, во всем подчиняется отцу. Других детей в семье нет.

Раннее развитие своевременное, физически крепкий, выше и сильнее многих сверстников.

По характеру с детства — неуправляемый, вспыльчивый, жестокий. Ино-

гда ни с того ни с сего начинал придирается к матери (отца он боялся, так как тот нередко наказывал его ремнем), все ему было не так, а когда она робко спрашивала, что случилось, чем он расстроен, мог взорваться как порох, топал ногами, обзывал ее нецензурными словами, требовал, чтобы она к нему «не приставала со своим сюсюканьем».

■ один из таких приступов дисфории схватил с плиты кипящий чайник ■ швырнул им ■ мать. Она получила сильные ожоги, но от отца скрыла истинную причину, сказав, что сама ошпарилась кипятком.

Матери он совершенно не подчинялся, боялся только отца. Она вообще перестала спрашивать о чем-либо сына, так как в ответ он грубил или злился, лицо краснело, глаза становились сумасшедшими, заявлял, что ненавидит ее, она его раздражает своим «кудахтаньем», а если она начинала плакать, злился еще больше и мог ударить. Не раз бил мать, нанося беспорядочные удары куда попало, а она лишь плакала, просила у него прощения и закрывала лицо руками. Но от отца все это скрывала, а если был кровоподтек на лице, говорила, что на улице ребенок нечаянно попал в нее камнем или якобы она сама ударилась. Мать сына обожает и все ему прощает. Отца постоянно нет дома, приходит с работы поздно, часто ездит в командировки.

Впервые поступил в психиатрическую больницу в 12-летнем возрасте, хотя с 10 лет регулярно выпивает. Мать, находясь целый день дома, даже и не подозревала об этом. Его отец первым узнал о пьянстве сына, увидев его около магазина в компании сверстников еле стоящим на ногах. Несколько раз он пытался жестоко выпороть сына, но это не принесло результата. Мальчик с утра уходил с портфелем якобы в школу и где-то пропадал до глубокой ночи, являясь домой вдребезги пьяным. Или отец отправлялся на его поиски по всем значным местам своего района и обнаруживал его то в каком-то подвале, то ■ пивном баре со взрослыми собутыльниками, то еще где-нибудь.

Махнув рукой на посещение школы, отец стал запирает сына в его комнате, но тот вылезал в окно, перебирался на балкон соседней квартиры, когда соседей не было дома, и вновь убегал.

Отец долго крепился, не решаясь положить сына в психиатрическую больницу из опасений, что об этом станет известно на его службе, но в конце концов решился на это.

При обследовании у мальчика выявлены все симптомы алкоголизма, а кроме того, он перепробовал все наркотики, которые ему удавалось раздобыть. Госпитализировали его в отделение для лечения больных наркоманией. В отделении он постоянно крутился около взрослых наркоманов, курил с ними в туалете, с восторгом слушал рассказы наркоманов (многие из них имеют судимости), выпрашивал у них любые таблетки и глотал все подряд, даже лекарства, назначенные другим больным.

После выписки все вновь повторилось. Хотя отец пытался запереть его дома, но, когда отец уходил на работу, он заставлял мать открыть дверь, угрожая, что он ее приберет, ■ опять надолго убегал из дома. Его отлавливали и вновь помещали в психиатрическую больницу. Несколько лет он был постоянным пациентом нашего отделения, далее сведений о нем нет, скорее всего, попал в колонию.

Эпилептоидная психопатия — один из наиболее трудных вариантов для социальной адаптации (приспособления). Эпилептоиды любят только себя, власть и материальные выражения социального благополучия. Декомпенсация у них может происходить где угодно — в семье, в учебном заведении, на

работе. Больше, чем при других видах психопатии, выявляется склонность к асоциальности и криминальным поступкам, связанным с насилием. У них очень часто бывают самые различные сексуальные извращения, сочетающиеся с садизмом.

Это один из наиболее неблагоприятных вариантов психопатии как для самого человека из-за частой декомпенсации и социальной дезадаптации, так и для окружающих, для которых эпилептоид — жестокий тиран и деспот, который заставляет страдать своих близких, ничуть не беспокоясь, что они при этом чувствуют.

Клинический пример неустойчивой (безвольной) психопатии

Алексей К., 23 года, образование среднее. Обратился по инициативе родителей своей невесты, которые категорически возражали против брака, говоря дочери, что жених слишком много пьет и, пока он не вылечится, они ей выйти замуж за него не позволяют.

Из истории болезни: родился в интеллигентной семье. Алкоголем из родных никто не злоупотребляет. Отец страдает ишемической болезнью сердца, перенес инфаркт, часто лежит в больницах. Воспитанием сына всегда занималась мать, которая сына обожала и во всем шла ему навстречу. Единственный и поздний ребенок в семье.

По характеру общительный, но слабовольный, с детства все свободное время проводил в кругу сверстников, но никогда не был лидером, всегда подражал кому-то из ребят, кто был для него в это время авторитетом. Стойких интересов никогда не было, все быстро надоедало. Мать покупала ему любые игрушки, которые он хотел, но он быстро терял к ним интерес и отдавал своим приятелям.

С детства был довольно хилого телосложения, часто болел, поэтому в подростковом возрасте решил «накачать мышцы», но надоело ходить на тренировки. Читать никогда не любил, если был дома, то смотрел мультики, но чаще всего проводил время во дворе с приятелями.

В школе учился плохо, не мог усидеть на уроках, бывало, говорил, что у него заболел живот или голова, ему надо к врачу, а сам убегал с уроков. Или утром заявлял матери, что у него болит голова или горло или его тошнит, и мать всегда оставляла его дома. Но сразу после этого вставал с постели и заявлял, что у него все прошло, и просился на улицу. Мать уже знала все его хитрости, но дрожала над его здоровьем и каждый раз боялась, а вдруг он действительно заболел, и не настаивала, чтобы он шел в школу.

Впервые попробовал спиртное в 14 лет, на дне рождения приятеля, которому исполнилось 16 лет. Выпив несколько глотков, сразу опьянел, возникло легкое и приятное состояние, которое ему очень понравилось. Позже приятель взял из домашнего бара бутылку коньяка, и все вместе выпили еще. После этого почувствовал, что ноги у него как ватные, его стало тошнить и несколько раз рвало. Весь оставшийся вечер он провел в ванной, а все остальные тоже были сильно пьяны, перебили много посуды, устроили дома разгром.

После этого случая ребята часто предлагали выпить, и все деньги, которые мать давала ему на карманные расходы и завтраки в школе, отдавал им, и они покупали спиртное. К спиртному был невынослив, быстро пьянел от 100 грамм вина. Само состояние опьянения нравилось, но, если выпивал больше, возникала рвота. Пил 1–2 раза в неделю, так как денег на более частые выпивки не хватало, а было бы денег больше, то не отрицает, что выпивал бы чаще. Сексуальная жизнь с 15 лет — с кем попало и где попало.

Мать не всегда замечала состояние опьянения, так как, приходя домой, он старался пройти в свою комнату и ложился в постель, притворяясь спящим, когда она входила. Но когда мать замечала, что он нетрезв, то говорила, что выпил на дне рождения друга, и она ему верила, так как приятелей у него было много.

Однажды после такой выпивки всем захотелось еще, и они стали думать, где бы раздобыть спиртного. Кто-то предложил залезть в киоск, ■ они все дружно отправились на поиски. Но как только они разбили витрину, возле них остановилась какая-то машина, и они все разбежались. Один из ребят похвастался таким «подвигом» перед своей сестрой, а она рассказала об этом своим родителям, а те отцу моего пациента.

Впервые в жизни отец выпорол его ремнем и строго-настрого запретил болтаться по улице без дела и видаться с приятелями. До этого отец ничего не знал о выпивках сына, так как мать все скрывала от него, не желая расстраивать часто болеющего отца. Отец настоял, чтобы из школы он приходил строго после окончания уроков и больше из дома не выходил, а матери запретил давать ему карманные деньги, а завтраки велел брать из дома. И до окончания школы отец строго следил за ним, не позволяя общаться с приятелями.

Но как только отец ложился в больницу или уезжал в санаторий, мать разрешала ему пойти на улицу — он умел к ней подлизываться, называл «мамуленькой» ■ так настойчиво просил, обещая, что будет вести себя хорошо, что она сдавалась. Если у приятелей были деньги и удавалось выпить, то выпивал. К 17 годам переносимость спиртного возросла до 400–500 грамм вина. Матери каждый раз обещал, что это в последний раз, якобы ребята ему так обрадовались, что они «чуть-чуть отпраздновали» встречу. От отца мать все это скрывала.

После окончания школы в аттестате были одни тройки. Пытался поступить в институт, но не сдал даже первого экзамена. Болтался без дела, так как никакой специальности у него не было, а работать не хотелось. Чтобы отец не придирался, постоянно жаловался на нездоровье, а мать его поддерживала, говоря, что у сына здоровье слабое, ему еще рано работать, пусть лучше готовится к экзаменам в институт.

В 18 лет его призвали в армию. Во время службы при любой возможности выпивал. Мать к нему постоянно приезжала и каждый раз тайком от отца давала деньги, после чего он убегал в самоволку и напивался, за что не раз получал взыскания.

После окончания срока службы в течение трех месяцев почти ежедневно «праздновал» — то приятели собирались у него, то он сам бывал у кого-то из своих друзей.

Отец махнул на него рукой, так как его собственное здоровье сильно ухудшилось и он постоянно болел. Мать иногда упрекала сына, что он пьет слишком много, но он ей говорил, что скоро устроится на работу и все наладится.

Один из приятелей помог ему устроиться в автосервис, но от работы он постоянно отлынивал, все считали его бездельником, лоботрясом и грозили уволить.

Выпивал несколько раз в неделю, как только были деньги, а когда получал зарплату, купал на все деньги спиртного и угощал приятелей, а в следующий раз они угощали его. Если денег не было, просил у матери, придумав предлог, что ему нужно купить себе что-то из вещей, и она всегда давала.

Выпив, становился болтливым, развязным, любил вместе с приятелями

шляться по улице и приставать к незнакомым девушкам или просто прохожим. Обычно пил всегда с приятелями, один не пил никогда. Если хотелось выпить, шел к кому-то из своих друзей и обычно не находил отказа.

Мог выпивать уже до двух бутылок вина, вино предпочитал крепким спиртным напиткам, но пил все, что было. Пил, пока не кончалось спиртное. Рвоты ■ опьянении уже не возникало. С какого времени она исчезла, не помнит. По утрам желания опохмелиться не было, но если предлагали выпить — не отказывался. Так продолжалось два года.

В одной из компаний познакомился с девушкой и спустя полгода решил жениться, в основном по ее инициативе, а ему «просто надоело спать с ней, где придется». Но родители девушки часто видели его нетрезвым, и именно они настояли на обращении к наркологу.

На прием пришел вместе с матерью. Довольно подробно рассказал о себе, пока матери не было в кабинете, не скрывал, что опьянение ему очень нравится и выпить хочется, но не видел в этом ничего плохого: «Все наши ребята так выпивают, я же ничего плохого не делаю, когда выпью». К тому, что заболевание у него будет развиваться и дальше, относился беспечно: «Подумаешь, когда это еще будет, я же еще молодой, погуляю, а потом брошу». Лечиться не хотел, пришел лишь за справкой, что он не алкоголик. Но все же в процессе беседы на лечение согласился, но неохотно. Проведен курс лечения, после его окончания больше на прием не приходил.

Прогноз в приведенном случае сомнителен, так как личность изначально можно охарактеризовать как психопатию неустойчивого типа, а именно такие пациенты подвержены чужому отрицательному влиянию, больше всего на свете они любят праздный образ жизни, собственные удовольствия и развлечения, а находят они их чаще всего в состоянии опьянения. Если кто-то сможет его постоянно опекать и контролировать, то можно его удержать от употребления спиртного, но, если контроля не будет, есть вероятность рецидива, как только кто-то из многочисленных приятелей предложит ему выпить. Если бы воспитание его с детства было правильным, то после самого опасного для неустойчивых психопатов подросткового возраста, в более старшем возрасте шансы для декомпенсации могли уменьшиться. А здесь самое неблагоприятное сочетание — неустойчивая личность, отсутствие контроля с детства, что и привело к раннему началу злоупотребления алкоголем.

Еще один клинический пример неустойчивой психопатии

Аркадий Г., 41 год, по профессии адвокат.

Родился в интеллигентной семье, родители с высшим образованием, юристы, алкоголем не злоупотребляют, материально хорошо обеспечены.

С детства рос физически крепким, здоровым, хотя спортом не занимался. По характеру общительный, с чувством юмора, может долго и красиво говорить, чем всегда нравился женщинам, но легкомысленный, избалованный родителями, высокомерный к тем, кого считал «людьми второго сорта», эгоистичный, привык всегда жить в свое удовольствие, от родителей ни в чем не видел отказа.

Успешно закончил школу и юридический институт. Затем работал юристом, консультантом, адвокатом по протекции отца (отец — известный адвокат, пользуется большим уважением и популярностью).

Аркадий был способным, все ему давалось легко, хотя его называли лентяем, корили, что он занимается и работает вполсилы. Но мнение окружающих никогда для него ничего не значило, всегда делал только то, что

ему самому хотелось. Работа его не интересовала, с его слов, просто «отбывал трудовую повинность». Ничем особенно не увлекался, кроме женщин и выпивки. Любил только собственные удовольствия ■ развлечения.

Выпивать начал рано, с 16 лет, в компании сверстников, затем сокурсников и многочисленных приятелей ■ приятельниц. Часто менял «даму сердца», иногда одновременно имел несколько любовниц, умел красиво ухаживать и говорить слова, которые нравились женщинам. Но ■ душе всегда их презирал, считал, что не встретил ни одной достойной женщины. «Все красивые бабы — дуры» — таков был его девиз. Но именно таких он и выбирал, предпочитал женщин недалеких, но с броской внешностью, а с умными было скучно.

Все приятели и приятельницы — пьющие, без спиртного не обходилось ни дня. В 27 лет неожиданно для всех женился на спокойной, флегматичной женщине, которая все ему прощала и никогда не упрекала, хотя в периоды загулов он мог по нескольку дней не ночевать дома. В это время он мог находиться с очередной любовницей в соседней квартире. Живет в престижном доме, где многие квартиры занимают представители московской богемы, всех соседей знает и может, неделями не появляясь дома, кочевать из одной квартиры в другую, вызывая по телефону одну из своих любовниц. Если нет денег, просит у родителей или идет к тем приятелям или соседям, где наверняка пьют и его угостят.

Контролировать себя в состоянии опьянения не может, пьет, пока есть выпивка, если она кончается, ищет, где можно «добавить». Мог выпить до 750 грамм водки или коньяка. Предпочитал крепкие спиртные напитки, но мог пить все, что есть, — одновременно водку с шампанским или пивом, или много пива, или много вина. С 28-летнего возраста регулярно опохмелялся. Если надо было идти на работу, а он был в похмелье, просил отца, чтобы тот позвонил его руководителю и придумал какую-то отговорку. Если дома не было спиртного, заходил поочередно к соседям и везде просил налить «сто грамм». Так за день набиралось прилично.

В последние десять лет пьет запоями по нескольку недель, затем «выживается» и снова пьет. Жена долго не могла родить, неоднократно были выкидыши, но затем родилась дочь. Обрадовался этому, стал реже выпивать, но, если уж добирался до спиртного, снова пил по нескольку дней.

В последние годы стал пьянеть от меньших количеств спиртного, но не осознавал этого и пил «до полной отключки». Запой стали короче и тяжелее, не раз думал, что умрет во время запоя, «сердце не выдержит». В таких случаях давал зарок больше не пить, но, как только его состояние после запоя немного улучшалось, вновь запивал.

Сменил множество мест работы, но нигде долго не удерживался, так как на него невозможно было положиться. Устроившись в коммерческую организацию своего давнего приятеля, при оформлении контракта допустил такие профессиональные оплошности, что фирме это обошлось в миллионы убытков.

В конце концов его стали избегать даже прежние приятели и собутыльники. Стал апатичным, тупым, ко всему безразличным. От жены ушел, с дочерью не видится, живет с сожительницей, примитивной и непритязательной женщиной, которая пьет вместе с ним. Пропивает деньги, которые дают ему родители, и то, что зарабатывает сожительница, сам не работает. Растерял все свои связи, нигде не работает и, по мнению прежних приятелей, окончательно спился, и от прежнего самоуверенного и вальяжного адвоката в нем не осталось ничего.

Другие клинические примеры психопатий описаны в разных главах. В целом можно сказать, что большинство людей с сексуальными извращениями, отклонениями и больных алкоголизмом страдают психопатиями, так как расторможенность влечений у психопатов сочетается с эмоциональной недостаточностью, инфантилизмом, снижением нравственного чувства и пренебрежением нормами морали и поведения в обществе.

В тех случаях, когда все проявления нерезко выражены и не являются психическим заболеванием, психиатры говорят об **акцентуации характера**.

Разногласия психологов и психиатров здесь приведены потому, что мне не раз приходилось читать в прессе советы психологов по проблемам семьи и сексуальных нарушений и трактовку многих сексуальных расстройств с позиции психологии, хотя мне, как психиатру, ясно, что здесь идет речь о психопатологии и психологические обоснования в таких случаях просто бессмысленны. Соответственно, и рекомендации психологов неверны, поскольку они ориентированы на психически здорового человека, а речь идет о человеке с психическим заболеванием.

Таких статей довольно много, я не собираюсь их здесь критиковать, приведу лишь один пример. В прессе публикуют много статей психологов о мужчинах, которых не может удержать ни одна женщина. Такой мужчина вначале ухаживает за женщиной, вступает с ней в интимные отношения, встречается некоторое время, женщина к нему привязывается, любит его и надеется, что он со временем женится, а он вдруг без всяких объяснений исчезает из ее жизни, не звонит или избегает встреч, хотя они не ссорились и все у них было хорошо, или же они продолжают встречаться, но он категорически не хочет жениться, а женщине становится известно, что в прошлом у ее возлюбленного было множество таких же любовных связей, но ни на одной из женщин он не женился.

Объяснения поведения такого «уклоняющегося» мужчины, «беглеца», психологами чаще всего даются с психоаналитических позиций — когда-то в далеком детстве эмоционально неустойчивая одинокая мать то ласкала сына, то была с ним холодна и даже агрессивна или же когда-то девушка или женщина нанесла ему такую обиду, забыть которую он не в состоянии, поэтому не доверяет женщинам.

На самом же деле все проявления поведения такого мужчины имеют свои названия и свои психиатрические характеристики. И совершенно ни к чему «изобретать велосипед» и придумывать новые термины для таких мужчин (их называют «уклоняющимися», «беглецами» или «интимофобами»), когда в психиатрии уже давно все описано.

Объединять всех этих мужчин лишь по одному-единственному признаку — нежеланию иметь длительные отношения с женщиной и создавать семью — тоже нецелесообразно.

Это сборная группа мужчин с эмоциональным дефектом, который проявляется и во многих других сферах и может быть следствием многих психических заболеваний. Наиболее частым из них является психопатия, при которой есть и эмоциональные, и волевые нарушения. Это может быть и следствием психического инфантилизма — несоответствия психического и эмоционального развития возрасту, когда взрослый человек ведет себя как избалованный подросток, не умея строить нормальные межличностные отношения. Это может быть связано и с задержкой психосексуального развития, и с замедлением полового созревания. Может быть и трансформация половой роли, когда «женственный» мужчина, встретившись с решительной волевой женщиной, боится ее и бежит от нее прочь. Это может быть связано и с его сексуальными нарушениями, когда при редких свиданиях потенции мужчины

хватает на более-менее удовлетворительные сексуальные контакты, но он не уверен, что в браке, который подразумевает регулярную половую жизнь, он справится с такой нагрузкой. Это может быть связано и с сексуальным неврозом. Это может быть ■ следствием скрытой гомосексуальности, о которой сам мужчина даже не подозревает, или же он сам это знает, но скрывает и поэтому не хочет связывать свою жизнь с женщиной. Такой мужчина может быть и бисексуалом, то есть он может испытывать влечение и к мужчинам, и к женщинам. Причиной такого необъяснимого для женщины поведения мужчины может быть и то, что ее возлюбленный страдает шизофренией.

То есть причин такого поведения мужчины великое множество, и это еще не весь перечень психических заболеваний, при которых может быть такое нежелание создать семью.

Причем поведение матери этого мужчины, даже если она действительно была неуравновешенной женщиной, может не иметь никакого отношения к его заболеванию.

Даже если такого мужчину в самом деле ■ прошлом обидела какая-то девушка или женщина (если это только не плод его фантазии, чтобы объяснить своей теперешней любовнице нежелание жениться последствиями такой «личной драмы»), то трудно себе представить, что нормальный, психически здоровый мужчина будет это помнить и страдать 20—30 лет!

Только психически больной может отнестись к такому факту сверхценно (то есть уделять ему незаслуженно много внимания), это может зафиксироваться ■ оформиться в сверхценную идею.

Нормальный же мужчина в течение некоторого времени может страдать, если обида действительно заслуживает того, чтобы так переживать, но рано или поздно забудет, или переживания утратят свою остроту, поскольку, как известно, лучшее лекарство от любви — это новая любовь.

Но чтобы 40—50-летние мужчины, которые приводятся в качестве примера типичного «интимфоба», боялись жениться только потому, что всю жизнь помнят, как мама неровно относилась к нему в 3—8-летнем возрасте или в 18 лет его бросила любимая девушка, — невероятно. Объяснить это можно только с позиции психиатрии, установив у него основное психическое заболевание, следствием которого ■ явилась его эмоциональная неполноценность.

Психологи дают девушкам и женщинам различные рекомендации, как привязать к себе такого мужчину или держать его на дистанции, чтобы не показывать ему своих чувств, поскольку психологи считают, что, как только такой мужчина чувствует, что начинает привязываться к женщине, он тут же ее бросает.

А с позиции психиатра женщинам следовало бы держаться от таких мужчин как можно дальше, а лучше всего вообще не допускать никаких отношений с мужчинами, имеющими эмоциональный дефект. Почему — будет показано дальше.

Старые холостяки чаще всего неполноценны в эмоциональном отношении, если не смогли ни разу в жизни увлечься настолько, чтобы жениться. У них могут быть самые различные психические отклонения и заболевания, чаще всего психопатия и шизофрения. Поэтому старый холостяк — не очень удачный вариант, который надо стараться удержать и за который женщине надо стремиться выйти замуж, даже если материально он в полном порядке.

Можно предположить, что у старых холостяков не все благополучно ■ в сексуальном плане, так как мужчины с сильным сексуальным влечением скорее способны потерять голову от женщины и не выбирают себе жену по каким-то признакам, а женятся на той, к которой испытывают влечение.

Клинический пример

Один мужчина 42 лет, профессор, хорошо материально обеспеченный, никак не мог жениться. В молодости все свои силы ■ время отдавал научной работе ■ карьере, а потом решил обзавестись семьей ■ детьми.

С кем только не знакомили его друзья! И с юными девушками, и со зрелыми женщинами, и с разведенными, и с теми, кто еще не был замужем.

Но никто из них ему не нравился. Достоинства одной он считал недостатками у другой — то слишком молода и неопытна, то слишком стара и слишком опытна, то у нее есть дети, то, наоборот, почему в ее возрасте ■ прошлом замужестве у нее нет детей, наверное, она бесплодна и не сможет ему родить ребенка, то некрасива, то слишком красива и поэтому будет изменять, то слишком глупа, то чересчур умна ■ независима.

В конце концов друзья отчаялись и махнули на него рукой, сказав, что пусть сам ищет себе достойную кандидатуру на столь ответственную роль, как быть женой такого привередливого человека.

Он так ■ не женился. Сейчас ему 62 года, он болен и одинок и говорит, что надо было жениться на любой из тех, с кем его знакомили.

Поэтому такие старые холостяки, которые женятся не по любви, а выбирают себе жену, как цыган выбирает лошадь, — вряд ли достойная кандидатура на роль мужа.

Жизнь с таким привередой может быть для женщины очень непростой, несмотря на его материальный достаток. К тому же старые холостяки привыкли сами распоряжаться своими деньгами ■ могут быть мелочными, скрупулезно контролируя все расходы жены.

Я не имею возможности привести здесь описание всех психических болезней, это требует большого объема. ■ серии «Советы психиатра» вышел «Справочник по психиатрии для населения», где вы можете прочесть обо всех психических заболеваниях в популярном изложении. Здесь я остановлюсь только на одном заболевании, которое встречается довольно часто, но о котором большинство людей ничего не знает.

То, что есть такое заболевание, как шизофрения, все слышали. Ее проявления многообразны, при шизофрении могут быть почти все психические нарушения, известные в психиатрии. Однако, помимо тяжелых ее форм, есть так называемая вялотекущая шизофрения, при которой нет ни бреда, ни галлюцинаций, но есть эмоциональный дефект.

Начинается болезнь с нарастающей эмоциональной холодности больных к своим родным ■ другим близким людям, безразличия к окружающему и мнению других людей, безучастности к тому, что непосредственно относится к больному, утраты прежних интересов и увлечений.

Больные шизофренией утрачивают способность радоваться жизни, любить, волноваться ■ страдать. Но они ничего не могут поделать, чтобы что-то изменить и по-другому относиться к своим близким, так как управлять ни своими эмоциями, ни поведением больной шизофренией не может.

У некоторых больных наблюдается эмоциональная амбивалентность — то есть одновременное существование двух противоположных эмоций — например, любви и ненависти, интереса ■ отвращения. Это может сказываться и на поведении — больной шизофренией ласкает свою подругу и одновременно причиняет боль, после ласковых слов может без всякого повода стать холодным и равнодушным или обидеть ее. Больные могут быть равнодушны к горю своих родных, тяжелой утрате, но опечалиться, увидев растоптанный цветок или больное животное, или проявить интерес к судьбе совершенно постороннего человека, будучи холодными с человеком, который их любит.

Все эмоциональные проявления ослабевают. Вначале бывает уплощение, притупление эмоций, а затем развивается эмоциональная тупость. Эмоциональная тупость — это недостаточность (бедность) эмоциональных проявлений, равнодушие, полное безразличие к близким людям, утрата эмоциональной откликаемости на горе, печаль и неприятности других людей, в том числе и родных, огрубление чувств. Утрачивается интерес и к самому себе, своему состоянию и положению в обществе, отсутствуют планы на будущее. Это состояние необратимо.

Одновременно с эмоциональным может происходить и волевое оскудение. В самых выраженных случаях волевые нарушения называются абулией (дословно абулия означает «безволие»). Абулия (от греческого слова «bule» — воля, «а» — отсутствие, отрицание) — частичное или полное отсутствие побуждений к деятельности, утрата желаний, в выраженных случаях — полная безучастность и бездеятельность, прекращение общения с окружающими.

На начальных этапах абулия проявляется снижением активности, бездеятельностью, падением интереса ко всему. Вначале происходит падение энергетического потенциала и утрата побуждений к действиям. Больные забрасывают учебу или работу, запускают все домашние дела, не могут приняться ни за одно дело, никак не могут собраться, чтобы выполнить хотя бы самые неотложные дела.

При утяжелении абулии больных ничто не волнует и не интересует, у них отсутствуют реальные планы на будущее, они не проявляют интереса к своей дальнейшей судьбе, им все безразлично.

Аутизм (от греческого слова «autos» — сам) — утрата контактов с окружающими, уход от действительности в свой внутренний мир. Аутизм проявляется уходом больного в себя, отгороженностью от окружающего внешнего мира, изменением отношения больного к людям, утратой эмоционального контакта с окружающими. Это не просто замкнутость, которая бывает при шизоидной психопатии и некоторых других личностных расстройствах. На ранних этапах шизофрении человек может формально общаться с окружающими, но в свой внутренний мир он никого не пускает, и его внутренний мир закрыт для всех, включая самых близких ему людей.

Нарушения мышления при шизофрении называются формальными, так как они касаются не содержания мыслей, а самого мыслительного процесса. Прежде всего это затрагивает логическую связь между мыслями.

Нарушением мышления при шизофрении является и резонерство — бесплодные рассуждения на посторонние темы, которые могут не иметь никакого отношения к больному. Частыми темами резонерских рассуждений являются философские, политические или еще какие-либо глобальные темы, которые не имеют к нему ни малейшего отношения, да он и сам не собирается что-либо предпринимать. То есть эти рассуждения о «высоких материях» совершенно непродуктивны и нежизнеспособны. Но больные шизофренией могут резонерствовать и на совершенно пустяковую тему, которая даже не стоит того, чтобы о ней так долго и пространно говорить, или можно было бы ответить одной простой фразой.

Здесь описаны тяжелые нарушения, которые наблюдаются при большой давности болезни. А у молодого человека могут быть самые начальные проявления описанных здесь расстройств. Например, замкнутость и отгороженность своего возлюбленного девушка может расценить как скрытность; эмоциональное уплощение и отсутствие сопереживания — как эгоизм; начальные проявления резонерства — как желание «пофилософствовать» и так далее.

Шизофрения относится к процессуальным заболеваниям, то есть идет необратимый процесс, все нарушения нарастают, и конечным состоянием мо-

жет быть эмоциональная тупость и абулия, которую жена может расценить как крайний эгоизм ■ лень.

Больных вялотекущей шизофренией в обычной жизни немало, и большинство людей, включая и самого больного, даже не догадываются о том, что этот человек болен таким тяжелым заболеванием.

У них не бывает нарушений, которые психиатры называют продуктивной симптоматикой, — бреда, галлюцинаций ■ другой продукции больного мозга, поэтому обычно никто не считает их психически больными, и они могут прожить всю жизнь и никогда не попадут в поле зрения психиатра.

Их могут считать странными, чудаками, оригиналами или эгоистами, замкнутыми и малообщительными людьми. Страдают от их эмоционального дефекта в основном их близкие, члены их семьи.

У некоторых больных шизофренией наблюдается преждевременное психосексуальное развитие (см. соответствующий раздел). Они очень рано начинают интересоваться вопросами пола, игры у них приобретают сексуальную окраску. Но из-за своих эмоциональных нарушений, замкнутости, нарушений коммуникации (способности к общению) они не могут реализовать половое влечение нормальным способом, и чаще всего влечение приобретает извращенные формы. У них могут быть самые разнообразные сексуальные извращения — гомосексуализм, нарциссизм, скотоложство, инцест (кровосмешение), эксгибиционизм и многие другие.

Клинический пример

Михаил Н., 29 лет, художник-оформитель, женат, детей нет.

Родители здоровы, алкоголем не злоупотребляют. Раннее развитие без особенностей.

Закончил школу и училище им. Сурикова. О периоде полового созревания ничего жене не рассказывал. Женаты 5 лет.

По характеру замкнутый, «весь в себе», увлечен только своим творчеством. Иногда его поведение кажется жене необычным, странным или непоследовательным. Например, зная заранее о приглашении на день рождения тещи, может за час до того, как пора выезжать, заявить, что он передумал и никуда не поедет. Никакие мольбы ■ уговоры жены не могут его переубедить.

Или она полагает, что он дома, так как еще час назад видела его, а войдя в его кабинет, обнаруживает, что его нет. Может отсутствовать весь вечер, а потом, ничего не объясняя жене, пройти в свой кабинет мимо нее, как будто она пустое место. На расспросы может вообще не отвечать, глядя мимо жены, или кратко отвечает, что ездил смотреть натуру. Жена возмущается, почему же он не предупредил ее, что уходит, она весь вечер волновалась, на что он так же равнодушно отвечает, что ему было некогда.

Или когда они гуляли по улице, внезапно замолкал на полуслове, а когда удивленная жена приставала к нему с расспросами, кратко ронял: «Я форму увидел». И больше ничего не объяснял.

Жена говорит, что порой до него невозможно было ни достучаться, ни докричаться. Даже если она плакала от обиды и бессилия, равнодушно смотрел в сторону, а если она начинала ссору, требуя объяснить, почему он так себя ведет и так равнодушен, молча поворачивался и уходил. Жена всегда уступала ему, так как по опыту знала, что переубедить его невозможно.

Приятелей у него было много, в основном из богемной среды, но порой говорил о них пренебрежительно, называл их «бездарями» и «серятиной».

В сексуальном отношении он был не силен. Иногда бывала нормальная

эрекция, но чаще всего слабая, достаточная для введения полового члена, но при фрикциях ослабевала, ■ повторное введение было невозможно. Работал свою манеру полового сношения, почти без фрикций. Или просил жену об оральном сексе. Она всегда соглашалась, так как, несмотря на его странности, любила его и не хотела терять.

При обычных половых сношениях у жены оргазма не было. Но он никогда не оставлял жену неудовлетворенной и перед оральным сексом проводил куннилингус. В целом она была довольна их сексуальными отношениями и их частотой.

Однажды, вернувшись с работы, она застала мужа лежащим на диване полуобнаженным и мастурбирующим, с телефонной трубкой в руке. Она замерла на месте, а он показал ей рукой, чтобы она вышла, а через некоторое время вышел к ней сам, уже одетый, ■ сказал, что звонил в службу «Секс по телефону», в последнее время он постоянно пользуется их услугами.

Жена чувствовала себя оскорбленной, так как полагала, что ■ сексуальном отношении у них все в порядке, она никогда не отказывала ему в близости, когда он этого хотел. Когда она сказала ему об этом, он спокойно заявил, что раньше хотел, а теперь расхотел и снова может захотеть только в том случае, если она научится так говорить, как «телефонные девушки», а если нет, то о сексе с ним может забыть, так как новый вариант ему больше нравится.

Растерянная женщина обратилась за консультацией, что ей делать и как оценивать своего мужа, нормален ли он, так как она подумывала о ребенке, но сомневается, здоров ли муж психически.

На консультацию были приглашены оба, но больной не пришел.

Хотя сведений от жены недостаточно, но можно предположить, что у больного либо вялотекущая шизофрения, либо психопатия шизоидного типа.

Уточнить диагноз можно было бы только при встрече, поскольку члены семьи больного нередко бывают субъективны в своих оценках и трактовке фактов, а тем более в такой психотравмирующей ситуации. Из-за своей обиды эта женщина могла что-то преувеличить, невольно исказить информацию. Но заочно, не видя больного, психиатры диагноз никогда не ставят.

Остается лишь посочувствовать жене больного, так как при обоих заболеваниях от эмоциональной холодности больного в первую очередь страдают его близкие. В этом случае, «секс по телефону» — лишь одно из последствий основного заболевания.

Об этом я и сказала жене больного при ее повторном визите. С позиций интересов этой женщины, которая была явно подавлена, растерянна и нуждалась в помощи психиатра и именно она была моей пациенткой, я не рекомендовала ей иметь детей ни в том, ни в другом случае. Если отец страдает психопатией, то у ребенка, скорее всего, будет психопатия в еще более тяжелой форме, то же самое касается и шизофрении.

Есть ужасающие случаи, которые даже психиатров приводят в негодование. Множество случаев, когда отец много лет сожительствует с собственной дочерью. Есть случаи, когда отец приучает маленькую дочь гладить свой половой член или даже брать его в рот, имитирует с нею половой акт трением пениса между бедер или ягодиц дочери, мастурбирует в ее присутствии, заставляя ребенка раздеваться или обнажить свои половые органы.

Клинический пример

Одна женщина привела дочь, которую отец растлевал с 3-летнего возраста всеми возможными отвратительными способами, заставляя сосать свой пенис, сжимать его рукой до оргазма, вводил палец во влагалище девочки или в задний проход, частично вводил половой член в ее влагалище или в анус. Он запугивал ребенка, ■ девочка долго молчала.

Мать случайно перед купанием ребенка обнаружила, что половые органы дочери в засохшей крови, девочка даже не давала к ним прикоснуться, так ей было больно.

В результате судебно-психиатрической экспертизы отцу установлен диагноз «шизофрения», и он направлен на принудительное лечение.

Психике ребенка нанесен непоправимый ущерб, и девочка долго лечилась. Забудет ли она этот кошмар? Вряд ли. Даже в больнице она боялась, что «папа придет» и опять «сделает больно».

Случаи кровосмешения бывают и при других психических заболеваниях, в том числе и при психопатии.

Некоторые из больных шизофренией представляют определенную социальную опасность в том случае, когда ими овладевает навязчивая, сверхценная или так называемая паранойяльная идея — например, реформаторство, коренное изменение общественного строя, борьба за права человека. Такие идеи отличаются стойкостью и не осознаются больными как ложные. Больные проявляют активную деятельность и с завидным упорством стремятся реализовать свои болезненные идеи. Немало больных шизофренией и среди тех, кто осаждают приемные государственных учреждений с жалобами или какими-либо предложениями по переустройству общества, мнимыми изобретениями.

Могут быть сутяжнические идеи, характеризующиеся упорной борьбой по отстаиванию каких-либо якобы поправных прав. При этом больные шизофренией обращаются во все инстанции, пишут тысячи жалоб, требуют комиссий самого высокого уровня, чтобы «вывести на чистую воду» тех, кто, по их мнению, попирает закон. Их не останавливает, что их привлекают к суду за клевету, увольняют с работы или применяют к ним какие-либо иные санкции. А иногда и просто быют.

Многие фанатичные люди, одержимые какой-либо идеей, тоже страдают шизофренией. Немало больных шизофренией и среди убежденных правдолюбцев, фиксированных на какой-либо идее и посвятивших себя бичеванию каких-либо общественных язв и недостатков существующего строя. Есть они и среди тех, кто выходит с транспарантами ■ лозунгами, призывающими «Долой!» и «Руки прочь!» — в одиночку или вместе с другими такими же фанатиками. Они непреклонны и абсолютно непоколебимы в своей убежденности и своем высоком предназначении, стойко идут выбранной дорогой, причем сами они при этом не преследуют никакой личной выгоды и обычно, кроме неприятностей, такая деятельность им ничего не приносит.

Возможно, я навлеку на себя гнев многих людей, но и среди так называемых диссидентов есть немало больных шизофренией. Только никто, кроме психиатров, этого не видит. Безусловно, борьба за права человека, если ее осуществляет психически здоровый человек, — прогрессивна, и среди них множество кристально чистых и порядочных людей. Но к ним тянутся и душевнобольные, одержимые идеей переустройства общества и борьбы за права человека, считающие себя мучениками и борцами за какую-то абстрактную идею, имеющую явно болезненное происхождение. В прошлые годы ради

идеологической борьбы некоторые морально не очень чистоплотные люди использовали судьбу больных шизофренией для пропагандистских целей. С легкой руки таких непорядочных людей за рубежом создавался негативный образ отечественного психиатра, «душителя свободы», а отечественную психиатрию называли репрессивной.

Со всей ответственностью могу сказать, что все это абсолютно не соответствует действительности. Мой стаж психиатра более двадцати лет, мои родители оба психиатры с почти пятидесятилетним стажем, мой брат тоже психиатр, у меня десятки друзей-психиатров ■ коллег по работе, суммарно все мы, наверное, лечили многие десятки тысяч больных, в том числе и так называемых диссидентов, страдающих шизофренией, — и ни один из нас никогда в своей жизни не назначал больному лечение ради так называемых репрессивных целей. Это ложь, что психиатры закалывают больных нейролептиками. Больной шизофренией болен, поэтому нуждается в лечении, которое ему помогает. Судить о правомерности лечения может только специалист. Это все равно, что сказать, что хирург оперирует больного ради того, чтобы причинить ему страдания. Лично я не только никогда не лечила больного по чьей-то указке, но на меня никто никогда не оказывал давления, как мне лечить больного ■ через сколько времени его выписывать. Те больные, которые проходили лечение, действительно в этом нуждались. И оно им действительно помогало. А то, что он диссидент, лично мне было безразлично. Я видела больного, а его политические убеждения меня не касались, хотя очень часто его деятельность в качестве диссидента была следствием его основного заболевания.

Например, у меня был такой больной, которого привезла милиция из-за того, что он пытался сам себя сжечь из-за каких-то политических требований. Причем то, что он требовал, не имело к нему ни малейшего отношения, он был довольно примитивным и необразованным человеком и совершенно не разбирался в политике, не знал истории, у него были пробелы во всех областях знаний, он не состоял ни в одной партии, и у него не было никакой собственной идеи, и почему он что-то требовал, никому, кроме него, не было понятно.

Диссидентами и «узниками совести» объявляли и таких, кто когда-то лежал в психиатрической больнице из-за обострения психического заболевания, которое у него действительно есть. В тот момент он не помышлял ни о каких политических требованиях. В процессе лечения психические нарушения исчезли, больного выписывают, и внешне в его поведении нет никакой психопатологии, что позволяет людям, не имеющим медицинского образования, считать его психически здоровым. Его объявляют психически здоровым диссидентом и говорят, что якобы его «упекли в психушку» за его политические убеждения. А на самом деле он психически болен. Большинство заболеваний, в том числе и шизофрения, протекают с обострениями ■ ремиссиями. В ремиссии нет психопатологической симптоматики или есть незначительная остаточная симптоматика. Если больной находится в ремиссии, это не означает, что он психически здоров.

Бывают даже такие случаи, когда больной шизофренией совершает уголовное преступление, не имеющее никакого отношения к его политическим убеждениям, психиатры проводят судебно-психиатрическую экспертизу, ставят диагноз, его признают невменяемым ■ лечат принудительно в психиатрической больнице. Это вполне правомочно, так как преступления больные совершают чаще всего по бредовым мотивам или из-за других психопатологических нарушений, которые требуют лечения. Когда его психическое состояние уже не внушает опасений и психиатры могут быть уверены (хотя при шизоф-

рении никто никогда ни в чем не может быть уверен и неизвестно, когда наступит новое обострение), больного выписывают. Впоследствии таких людей объявляют «узниками совести» и «борцами с режимом», хотя на самом деле, когда больной шизофренией убивал или калечил кого-то, он и понятия не имел о борьбе за права человека.

Однажды по телевидению я увидела интервью человека, который длительное время провел в психиатрических больницах и тоже считался диссидентом. Ни один психиатр ни на секунду не усомнился бы, что этот человек болен шизофренией, однако ведущая передачи со всей серьезностью спрашивала его мнение о переустройстве нашего общества, и он предлагал какие-то немыслимые проекты, явно болезненного происхождения. Если такого фанатика допустить до реального руководства страной, он может натворить немало дел, а реализация его идей может представлять опасность для общества.

Поведение больных шизофренией непредсказуемо, их мышление и поступки лишены логики с позиции здравого смысла.

Клинический пример

Леонид Н., 42 года, женат, двое детей, образование высшее, не работает.

На его амбулаторной карте психоневрологического диспансера и в истории болезни стояли две большие буквы, выведенные красным карандашом «С.О.», что означает — «социально опасен». Это было связано с тем, что в возрасте 28 лет Леонид хладнокровно убил человека, как он сам говорил, «по политическим мотивам». Была проведена судебно-психиатрическая экспертиза, и, как и все больные шизофренией, Леонид был признан невменяемым. Он пробыл длительное время на принудительном лечении в психиатрической больнице, а затем его выписали. Но позже он поступал неоднократно.

Внешне это был вежливый, корректный, хорошо воспитанный человек, интеллект и в прошлом прекрасный специалист в области физики.

Но в 27 лет неожиданно для всех он бросил работу, успешную карьеру и стал диссидентом. В бывшие советские времена он ходил на демонстрации вместе с другими диссидентами, нес плакаты и политические лозунги, клеймил и призывал, протестовал и против чего-то боролся, но я так и не смогла понять, за что же он борется и зачем. По-моему, он и сам этого не понимал, хотя мог с жаром часами резонерствовать на политические темы, оседлав любимого конька.

Объект рассуждений он выбирал произвольно или же на конкретный вопрос, например, почему он совершил убийство, пускался в пространные рассуждения, задавая сам себе вопросы и сам на них отвечая, или что-то доказывал, обобщал и устанавливал собственные закономерности, причем рассуждения и доказательства были весьма далеки по смыслу от заданного вопроса. Резонерствовать он мог на любую тему, но больше всего любил говорить о политике. Высказывания его были абсурдными и нелогичными, но доказать это больному шизофренией и переубедить его невозможно, так как у них своя, «кривая» логика.

С 27-летнего возраста он нигде не работал и все время проводил в своей борьбе с советским строем, в то время как дома у него оставалось двое детей и жена, которая после того, как Леонид совершил убийство, боялась его панически.

Он не только сам не зарабатывал для семьи, но мог преспокойно съесть обед, который жена приготовила для детей, ничего не оставив детям, мог забрать все деньги из дома для своих нужд, оставив семью без гроша, а жена боялась слово ему сказать.

По закону ему полагалась отдельная комната (все больные шизофренией имеют право на жилищные льготы), и он занимал большую и удобную комнату, а жена с двумя детьми ютилась в девятиметровой комнате, где помещались кушетка, платяной шкаф ■ письменный стол, на котором дети делали уроки. Дети, семнадцатилетний сын и четырнадцатилетняя дочь, спали вдвоем (!) на кушетке, а жена на полу, так как места, чтобы поставить кровать для нее, в комнате не было.

Утром, пока Леонид спал, вся семья ходила на цыпочках, боясь разговаривать, чтобы не разбудить отца, мать быстро кормила их завтраком и отправляла в школу, а сама уходила на работу.

Выспавшись и позавтракав, Леонид отправлялся к своим приятелям-диссидентам. Если его не было дома, вся семья вздыхала свободно, но в его комнату, где стояли телевизор и шкаф с книгами, они даже входить боялись.

Когда он вечером возвращался, вся семья тихо сидела в своей комнате, боясь выйти даже в туалет. Только когда он, поужинав тем, на что он сам не заработал, ложился спать, они могли прошмыгнуть в туалет или умыться перед сном.

Иногда он приходил со своими единомышленниками, и тогда жена кормила всех ужином, боясь сказать лишнее слово. Спиртного он совершенно не пил.

Если он желал интимной близости с женой, он входил в их комнату и, поманив ее пальцем, не слова ни говоря, уходил. Замирая от ужаса, его жена покорно шла ■ его комнату, ложилась, он совершал половой акт, и она уходила. За все это время они могли не перемолвиться ни единым словом. Жену он называл «беспросветной душой», хотя она кандидат технических наук. Так они жили годами.

Почему бедная женщина многие годы терпела такое и не развелась с ним — уму не постижимо. Мало того, что она сама стала невротичной, вздрагивала от малейшего шороха и боязливо оглядывалась, в такой обстановке росли и дети.

Детям тоже требовалась помощь психиатра. В 14 лет сын впервые оказался в подростковом отделении психиатрической больницы и затем поступал еще дважды. Дочь дважды убегала из дома. В 12-летнем возрасте ее изнасиловал брат ■ потом постоянно принуждал к сожителству, а мать ни о чем не знала.

Жена рассказывала, что Леонид всегда был равнодушным, замкнутым и отчужденным, но тем не менее родила от него двоих детей и продолжала с ним жить.

В семейной жизни он не кричал, не скандалил, говорил всегда ровным, монотонным голосом, но был холоден, высокомерен и ко всему безразличен. Ни одно из переживаний жены не находило отклика в его душе. Если она была чем-то огорчена, плакала и взывала к его сочувствию, он спокойно заявлял, чтобы она прекратила истерику, иначе он уйдет, даже если у жены были крупные неприятности. Даже когда она тяжело болела ■ умерла ее мать, он не проявил участия.

Так же равнодушен был он и к детям. Он ни разу не навестил жену, когда она лежала в роддоме, не приносил передач. Когда жена спросила его, какое имя дать первенцу, он равнодушно пожал плечами: «Какое хочешь, мне все равно, это же твой сын». Если дети болели, кашляли, капризничали или плакали и мешали ему работать или читать, он спокойно говорил жене: «Уйми своих детей». Жена в молодости обижалась на такие слова, говоря, что это и его дети тоже, а он заявлял: «Я лишь принимал участие в оплодо-

творении, все остальное твое». Когда жена лежала в больнице, он мог спокойно отправиться по своим делам, оставив маленьких детей дома одних.

Когда он после совершения убийства находился в психиатрической больнице, жена повеселела и воспряла духом. В присутствии мужа дома была такая тяжелая, гнетущая обстановка, что в его отсутствие она почувствовала себя свободной, а когда он вернулся, все вновь повторилось. Только когда он снова ложился в психиатрическую больницу, они были свободны от навязанного им образа жизни.

Его жена говорит, что у нее совершенно безвыходное положение. Муж является ответственным квартиросъемщиком и категорически не согласен на размен квартиры. Жене он говорит: «Если тебе не нравится эта квартира, можешь уходить, лично мне она нравится, и я не собираюсь менять ее на другую».

Поскольку все права на его стороне и он имеет право на льготы, то у нее нет никаких шансов на нормальный размен квартиры. Но он не хочет никакого размена. А принудить его никто не может. Государственную квартиру ей тоже никто не дает.

Отчаявшаяся женщина ушла от него вместе детьми, жила у своих родителей, у которых небольшая однокомнатная квартира, в которой им пришлось жить впятером, и это тоже было очень тяжело. Она снимала комнату и скиталась с детьми по чужим углам без всякой надежды на какую-либо перспективу получить приличное жилье для себя и детей.

Тем не менее, пока больной не совершил преступление и ему не установили диагноз, никто даже и не предполагал, что он болен шизофренией.

Никоим образом не хочу задеть чувства или обидеть всех правозащитников и борцов за права человека. Здесь пример шизофрении приведен лишь для того, чтобы показать диссоциацию (расщепление) эмоций у больного шизофренией (само слово «шизофрения» происходит от слова «schisis», что означает «расщепление»), — больной борется за какие-то абстрактные права человека и при этом попирает и ущемляет права самых близких ему людей, не только жены, но и детей, полностью равнодушен к ним, его не смущает, что он живет за счет своей жены и отнимает необходимое у своих детей. Если бы больной не совершил убийства, из-за которого он и попал в поле зрения психиатров, то, скорее всего, никто бы и не знал, что он тяжело болен и опасен для общества. А что может натворить такой человек, абсолютно безжалостный и неспособный к состраданию, если его допустить к власти, — даже страшно себе представить. В истории немало таких случаев, когда душевнобольной лидер обрекает на смерть и лишения целые народы. Этот пример показывает также, что у детей больного шизофренией психическая патология еще более тяжелая, чем у отца.

Поэтому как психиатр могу посоветовать девушкам и женщинам, которые еще не замужем, а лишь встречаются с мужчинами, имеющими выраженную эмоциональную патологию — эмоциональную холодность, бездушие, бессердечие, уплощение или неадекватность эмоций, а также нарушения поведения, — не пытаться перевоспитать такого любовника и привязать его к себе, стараясь доказать, что вы хорошая и с вами ему будет хорошо жить вместе, не стремиться выйти за него замуж, а бежать от него без оглядки, и чем раньше, тем лучше. Нет хуже мужа, чем больной психопатией или шизофренией.

Возможно, мой совет вам поначалу покажется жестоким. С человеком, которому отданы лучшие годы и с которым много связывает, расстаться нелегко. Но уверяю вас, если ваш любимый страдает психопатией, шизофренией или другим психическим заболеванием, то ваши теперешние переживания

покажутся вам пустяками, когда вы выйдете за него замуж, ■ уж тогда настрадаетесь и наплачетесь досыта.

Глубоко сочувствую всем психически больным, в том числе психопатиями ■ шизофренией, и, когда они являются моими пациентами, прежде всего исхожу из их интересов, но в данном случае речь идет не о самом больном, а о его подруге, поэтому, исходя из ее интересов, брак с таким человеком — тяжелое бремя, и не каждой женщине это под силу.

Большинство жен больных психопатиями ■ шизофренией — глубоко несчастные женщины, которые страдают от эмоциональных, поведенческих и сексуальных нарушений своего мужа. Несчастливы и их матери, которые всю жизнь мучаются с таким сыном.

Но самое печальное, что оба этих заболевания — наследственные и риск, что вы, выйдя замуж за больного психопатией или шизофренией, родите психически неполноценного ребенка, чрезвычайно велик.

Кроме того, в психиатрии есть такая четкая закономерность — наследственные психические заболевания в следующем поколении проявляются в еще более тяжелой форме, чем в предыдущем. Это означает, что если у отца психические нарушения были не в столь явной форме и вы даже и не подозревали, что этот человек болен, то у ребенка это психическое заболевание проявится более резко. И вы не только будете мучиться с мужем, страдающим психопатией или шизофренией, но в последующем вам предстоит растить ребенка, больного одним из этих заболеваний в тяжелой форме, и страдать от его поведения. Если с психически больным мужем у вас есть хотя бы возможность развестись, то расстаться с больным ребенком вы же не сможете!

Односторонность оценки всего многообразия психических заболеваний бывает не только у психологов, но и у психоаналитиков. Согласно учению Фрейда, в основе всей психической деятельности человека лежит либидо — то есть сексуальное влечение.

Безусловно, либидо значительно влияет на психическую деятельность, а нарушение его формирования может привести к различным психическим отклонениям.

Кроме того, психические травмы, перенесенные в детстве, не осознаваясь ребенком и вытесняясь в подсознание, могут стать основой для возникновения различных психических нарушений в детском, подростковом ■ в более старшем возрасте.

С этих позиций учение Фрейда бесспорно. Он создал учение о психоанализе, при котором человек с помощью свободных ассоциаций, воспоминаний как бы извлекает из подсознания то, что он сам не осознавал и что явилось причиной психического нарушения. Психоаналитик не дает ему советов, как ему изменить свою жизнь, он лишь помогает ему во время сеанса психоанализа извлечь бессознательное из подсознания, чтобы оно стало осознаваемым. Человек сам понимает причины своей болезни и, понимая это, сам должен пытаться справиться со своими трудностями.

Психоанализ помогает многим людям. Но вся проблема в том, что далеко не все психические заболевания связаны только лишь с либидо.

Расстройства либидо могут привести к неврозам и другим заболеваниям, которые психиатры называют «пограничными», так как они как бы стоят на границе между нормой и патологией. До определенного предела человек может сам справляться со своей болезнью и может быть приспособлен к окружающей жизни. Но если возникают какие-либо неблагоприятные факторы, например стрессы, психическое напряжение, тяжелая психическая травма, переутомление, длительная болезнь и другие, то происходит так называемая декомпенсация (нарушение приспособления к окружающему), человек уже не

в состоянии справиться со своим заболеванием и нуждается ■ помощи психиатра.

Психоанализ эффективен в основном при пограничных заболеваниях. Однако есть множество психических заболеваний, которые имеют иную основу. Это могут быть внешние, так называемые экзогенные, причины, например травмы головного мозга, нарушение внутриутробного развития плода из-за различных вредных факторов, родовые травмы, воздействие токсических веществ и многое другое, ■ эндогенные, то есть те, которые идут как бы изнутри, без видимой внешней причины.

Психоанализ не подходит в качестве обоснования тяжелых психических заболеваний, имеющих совершенно иные причины. При желании в детстве каждого человека можно найти психические травмы, однако это не объясняет всего многообразия психических заболеваний. Тем не менее на Западе психоаналитики берутся лечить практически любое психическое заболевание, и только если пациент представляет опасность для себя или окружающих, его лечат в психиатрической больнице.

Однако лечить больного шизофренией с помощью психоанализа не только бессмысленно, но и опасно. В его детстве можно обнаружить и психические травмы (у кого же их нет!), и нарушения сексуального влечения (а у больных шизофренией это частое явление), но все это не причина, а следствие его основного заболевания.

Сексуальные извращения, которые будут описаны дальше, чаще всего наблюдаются у людей с психическими отклонениями и заболеваниями. Различные сексуальные извращения раньше рассматривали в рамках нарушения влечений при психопатии. В случаях, когда доминирующим расстройством было извращенное сексуальное влечение, психиатры прошлого века выделяли так называемые половые психопатии, или перверзные психопатии.

Поэтому попытки так называемых сексуальных меньшинств, то есть гомосексуалов, не только узаконить свое право на свободу сексуального выбора, но ■ добиться официального признания их обществом абсурдны. Сексуальные извращения — это патология, поэтому психиатры никогда не признают это нормой, даже если общество когда-нибудь изменит свои взгляды на эту проблему.

Как можно считать нормой то, что противостоит человеческой природе, даже если гомосексуал считает, что имеет право любить и быть в интимных отношениях с представителем своего пола?! Мужчина может любить мужчину, а женщина женщину, сейчас это уже не преследуется по закону, но признавать это нормой врачи не станут.

Как можно считать нормой, когда женщина считает себя мужчиной и хочет изменить свой пол любым путем, вплоть до хирургического и изменения паспортных данных, и хочет жить в браке и иметь интимные отношения с другой женщиной?! Врачи идут навстречу этим несчастным людям и меняют им пол, но это не означает признания, что это норма.

Психические и сексуальные нарушения имеют двойную причинно-следственную связь. С одной стороны, сексуальные расстройства приводят к психическим нарушениям, а с другой — многие психические заболевания сопровождаются сексуальной патологией.

Трудности семейных отношений могут быть связаны с тем, что женщина выходит замуж за человека с психическими нарушениями, но пытается оценить своего спутника жизни по меркам психически здорового человека.

Не перестаю удивляться нашим женщинам — сколько они терпят от своих мужей: и пьянство, и их грубость, и оскорбления, и даже побои, и их эгоизм, в том числе и сексуальный. И не только сами мирятся с дурным характером

мужа или его явной психической патологией, но и рожают от него неполноценных детей.

Можно подумать, что многие наши соотечественницы страдают скрытым мазохизмом ■ им нравится, когда муж унижает их человеческое достоинство, издевается — морально или даже физически или пренебрегает ими.

Многие девушки мирятся с плохим характером своего жениха, выходят замуж за человека явно психически неполноценного или пьющего. Такое ощущение, что они сами ищут трудностей, чтобы потом их героически преодолеть, пытаясь переделать своего спутника жизни, надеясь, что они смогут исправить его недостатки. Потом выясняется, что они «не сошлись характерами», и они разводятся. Но остаются дети, рожденные от неполноценных мужей, которые пополняют ряды психически больных и пьяниц.

Совет всем женщинам — если вы видите, что у вашего мужа или любовника есть какие-либо отклонения от нормального поведения, или его поступки кажутся вам необъяснимыми с точки зрения нормальной логики, если его эмоциональность не соответствует понятиям о нормальных человеческих взаимоотношениях, если у него есть сексуальные отклонения или извращения, то не стоит слушать обоснований психологов и психоаналитиков, что это результат того, что его мама в детстве не любила или наказывала.

В этих случаях нужно обращаться к психиатру, поскольку нужно лечить основное заболевание, которое привело к таким нарушениям, а не объяснять, что это недостатки его воспитания в детстве.

Под старыми девами
будучи в браке
такой типаж женщин
с особенностями
Из-за задержки пс
девы не имеют с
на платоническо
Это восторженные
зающие романтиче
менно такими долж
они сталкиваются
идет не так, как в р
м, считая секс «грязн
Родители нередко
уже скоро тридцать,
клонника, она бои
даживает, а если кто
ются, пугаются или
ухажеры тут же испар
После тридцати-с
не умеют ни кокетн
живские прелести. С
на своего тела порой
глухо закрытые плат
ки рукавами и нося
они одели короткую
лых тонов. В одежде
кать к себе внимани
у некоторых из н
звания. Может бы
сказывается на вне
женщины не живут
ности. Они становя
грудью. Некоторые
безвредны для окру

Клинический пример

Маргарита М., 45 лет
Мать работала уч
образование бухгалт
садового кооперати
семьей практически

Глава 61

СТАРАЯ ДЕВА

Под старыми девами здесь подразумеваются не те женщины, которые не замужем, будучи в брачном возрасте, а вполне определенный психопатологический типаж женщин, у которых задержка психосексуального развития сочетается с особенностями их личности.

Из-за задержки психосексуального развития многие так называемые старые девы не имеют сформированного либидо, ■ оно у них зафиксировалось лишь на платонической стадии.

Это восторженные особы, которые любят сентиментальные романы, описывающие романтические отношения, возвышенную любовь, и полагают, что именно такими должны быть отношения между мужчиной и женщиной. Когда они сталкиваются с прозой жизни, то убеждаются, что в жизни все происходит не так, как в романах. К плотской любви они относятся с отвращением, считая секс «грязным», «низменным».

Родители нередко удивляются, почему дочь засиделась в невестах — ей уже скоро тридцать, а она даже не помышляет о браке, у нее нет ни одного поклонника, она боится мужчин. За такими женщинами обычно никто не ухаживает, а если кто-либо из мужчин оказывает им внимание, то они так терются, пугаются или негодуют, если мужчина осмелится их обнять, что все ухажеры тут же испаряются.

После тридцати-сорока лет их называют «синими чулками», так как они не умеют ни кокетничать, ни красиво одеваться, чтобы подчеркнуть свои женские прелести. Стремление старых дев не показывать никому даже кусочка своего тела порой доходит до абсурда. Они носят бесформенные или наглухо закрытые платья, даже в жару предпочитают блузки и платья с длинными рукавами и носят чулки, юбки у них ниже колен, и упаси Боже, чтобы они одели короткую юбку! Некоторые носят одежду темных или серых, блеклых тонов. ■ одежде и в поведении они стараются не выделяться, не привлекать ■ себе внимания и быть незаметными.

У некоторых из них в подростковом возрасте была задержка полового созревания. Может быть и гормональная недостаточность. А это, как известно, сказывается на внешнем облике женщины. В последующем, поскольку эти женщины не живут половой жизнью, это все больше сказывается на их внешности. Они становятся сухопарыми, с тонкими руками и ногами, плоской грудью. Некоторые старые девы со странностями. Но обычно их чудачества безвредны для окружающих.

Клинический пример

Маргарита М., 45 лет, не замужем, образование высшее, историк. Мать работала учетчицей на фабрике, отец был со странностями — имея образование бухгалтера, в 35 лет он вдруг бросил работу и стал сторожем садового кооператива ■ круглый год жил в своей сторожке за городом, с семьей практически не виделся.

Маргарита с детства необщительная, замкнутая. В школе ее не любили. Хотя она была из семьи невысокого социального уровня, уже с детства Маргарита отличалась по своему интеллектуальному развитию и от родителей, и от сверстников. Даже учителей она порой поражала своими глубокими знаниями.

Она много читала, прочла все книги из домашней библиотеки соседа-профессора. У него не было детей, и Маргарита часто бывала в его доме, ее любила и жена профессора. Потом она записалась в Ленинскую библиотеку и проводила там все свободное время.

Деньги, которые давала ей мать на школьные завтраки, копила и тайком от нее покупала в букинистических магазинах подшивки дореволюционных журналов, библиографические редкости. Она завела свою картотеку, в которую записывала исторические факты. Мать удивлялась, зачем ей это нужно, настаивала, чтобы дочь пошла погулять с ребятами на улице, но Маргарита говорила, что ей жаль тратить время на такую ерунду.

К одежде и своей внешности была совершенно равнодушна. Отказывалась от вещей, которые считались модными, заявляя, что не хочет быть, как все. Даже будучи школьницей, она носила юбки до середины икры. Внешне она всегда выглядела старше своих лет. В школе ее звали «барышней-крестьянкой» и смеялись, что она много о себе воображает, а ее отец — сторож.

У Маргариты была привычка никогда не смотреть собеседнику в лицо. Даже обращаясь к кому-либо, она смотрела поверх головы собеседника. Маргарита не была высокомерной, но выглядела отрешенной от окружающего, погруженной в свои мысли.

Сверстники говорили, что она «не от мира сего». Но даже их насмешки Маргариту не задевали. Она не реагировала на их шутки, смотрела на своих обидчиков безразличным взглядом, как будто не видела их, как бы сквозь них. Со временем ее оставили в покое, никто не предлагал ей дружить.

После окончания школы Маргарита поступила на исторический факультет и всегда считалась лучшей студенткой на курсе. Когда ей предложили стать старостой курса, она отказалась. Она не была даже в комсомоле, хотя ее часто упрекали за это. Но Маргарита спокойно отвечала, что быть в толпе она не желает.

Мужчинами она совершенно не интересовалась. И принципе ей было безразлично, кто ее собеседник, мужчина или женщина, она была одинаково закрыта и для тех, и для других. Она никогда не рассказывала о себе, и в институте о ее личной жизни никто не знал.

Она не была молчуньей, могла с увлечением говорить на интересующие ее темы по истории XVIII—XIX веков и знала многое, о чем не знали даже преподаватели. У нее была богатая, образная речь, она часто употребляла слова и выражения, давно вышедшие из обихода и принятые в прошлом веке, но это ни у кого не вызывало улыбки, в ее устах это звучало вполне естественно. В институте поговаривали, что Маргарита «дворянских кровей», хотя и отец, и мать не только не были аристократами, но даже не были интеллигентными людьми. Уже на четвертом курсе ей доверяли читать лекции и вести семинарские занятия со студентами младших курсов, и на них приходили даже преподаватели.

После окончания института неожиданно для всех она устроилась на работу в архив, хотя ей предлагали остаться в аспирантуре и прочили большое будущее. Но к ее странностям все привыкли и знали, что уговаривать ее бесполезно.

Мать не раз заговаривала с Маргаритой, что пора устраивать свою

жизнь, выйти замуж, но та отмалчивалась, не возражая ■ не соглашаясь. Мать пыталась сама проявить активность, приглашала в дом гостей, среди которых были неженатые мужчины с ее работы, или уговаривала приятельницу прийти к ним с сыном примерно того же возраста, что и Маргарита, но та даже не выходила к гостям или уходила из дома, хотя мать потом ссорилась с нею, что дочь поставила ее в неловкое положение перед гостями.

С возрастом она становилась все более ■ более странной. Одной из ее странностей было то, что она предпочитала одежду темных тонов, часто носила все черное, даже летом, и те, кто недостаточно хорошо знал, думали, что Маргарита в трауре ■ говорили при ней шепотом. При чем все ее платья были примерно одного фасона — прямые, бесформенные, неприталенные. Она была очень худой, а платья покупала почему-то на два размера больше, и они болтались на ней, как на вешалке.

Однажды мать подарила ей на день рождения нарядное шелковое платье, так как всегда критиковала стиль одежды Маргариты — она его называла «одеждой плакальщицы на похоронах». Вначале Маргарита категорически отказалась его надеть, так как, по ее мнению, расцветка была слишком кричащей, а юбка была чуть выше колена. Но мать обиделась, что дочь не одобрила ее подарок, и уговорила примерить. Весь день Маргарита рассматривала себя в зеркале со всех сторон, ей казалось, что юбка просвечивает, она становилась напротив окна и смотрела в зеркало, не просвечивают ли ноги, пока мать не вскричала в сердцах: «Да кому нужны твои тощие ноги! Подумаешь, кто-то их увидит — убудет от тебя, что ли? Может, хоть обратит на тебя внимание какой-никакой мужчина!»

Но Маргарита согласилась надеть новое платье только с нижней юбкой. Мать ее пришла в негодование — кто же надевает плотную нижнюю юбку под легкое летнее платье! Но Маргарита настояла на своем ■ действительно под легкое летнее платье! Но Маргарита настояла на своем ■ действительно стала выглядеть нелепо, так как из-под шелка топорщились складки нижней юбки. На работу ■ этом платье она пошла с таким несчастным видом, как будто ее вели на казнь, пыталась постоянно одернуть юбку, садясь в транспорте, натягивала ее на колени. Придя на работу, она все же не смогла пересилить себя и надела сверху синий сатиновый халат, в котором обычно протирала стеллажи. Больше она это платье не надевала и ходила в своей привычной бесформенной темной одежде без намека на женственность.

Однажды ей пришлось проходить флюорографию. Рентгенологом был мужчина. Маргарита этого не знала, так как пока она раздевалась возле стула, на который ей указала медсестра, он был в смежном кабинете. Раздевшись до пояса, но прикрываясь одеждой, Маргарита направилась к аппарату для флюорографии. И в этот момент вышел врач. От ужаса Маргарита присела на корточки, судорожно пытаясь прикрыть грудь. Врач жестом показал, куда ей пройти, ■ сел на свое место. Она не двигалась, вся сжавшись в комок. Врач повторил приглашение, вошла медсестра и пыталась поднять Маргариту с пола, но та вцепилась в нее и наотрез отказалась. Только после того, как врач, пожав плечами, вышел из кабинета, Маргарита встала с пола, но отказалась от флюорографии и ушла.

Чем старше она становилась, тем нелепее себя вела, когда был риск, что кто-то увидит ее обнаженной. В своей комнате она повесила плотные шторы, а перед тем, как переодеться, еще раз придирчиво осматривала, не осталось ли хоть маленькой щели между шторами. И даже после этого она отходила в самый дальний угол комнаты, который не просматривался, и к тому же выключала свет.

Ей казалось, что за ней кто-то может наблюдать из дома напротив, когда она переодевается, поэтому она обзавелась биноклем и перед тем, как переодеваться, внимательно рассматривала в бинокль все окна и балконы противоположного здания. Застав ее за этим занятием, мать швырнула бинокль с балкона, сказав, что дочь «совсем спятила», если начала подглядывать за соседями, но та возражала, что она за ними не подглядывает, а просто смотрит, не подглядывают ли за ней. На что мать сказала: «Ну тогда ты точно помешалась! Если бы подглядывала, это еще куда ни шло, хоть на чужую жизнь посмотришь, коли своей нет. А кто будет за тобой-то поглядывать! Кому нужны твои «прелести» и тощая фигура — хоть спереди, хоть сзади, как доска. Тоже мне — звезда стриптиза! Если бы на тебя кто позарился и стал подглядывать — радоваться должна была бы».

Маргарита занавесила даже маленькое окно в ванной, хотя оно было под самым потолком, а в квартире никого, кроме нее и матери, не было. У себя в комнате она запиралась на ключ, а замочную скважину занавешивала полотенцем.

Она жаловалась матери, что за ней подглядывает сосед. Мать недоумевала, ведь квартиры разделены стеной, к тому же сосед — алкоголик, у него совсем другие проблемы. Но Маргарита повесила на стену, граничащую с квартирой соседа, ковер, но и это ее не удовлетворило. Она заявляла, что сосед дрелью просверливает в стене дырки, и каждый вечер придирчиво обследовала все участки стены.

Мать Маргариты обратилась за консультацией в связи со странностями поведения дочери. Сама Маргарита на прием не пришла.

В данном случае речь идет о шизофрении. Помимо больных шизофренией, среди старых дев есть и больные психопатией.

Клинический пример

Галина Н., 42 года, образование высшее, библиотекарь.

С детства стеснительная, нерешительная, страдала комплексом неполноценности. Отказывалась гулять на улице без матери, сторонилась сверстников. От любого замечания в ее адрес плакала. В детстве ее часто дразнили «очкастой коброй», «очковой змеей», так как с 8-летнего возраста Галина страдает прогрессирующей близорукостью. С детства очень много читает, несмотря на то что мать отбирала и прятала от нее книги, говоря, что Галина и так испортила зрение.

Мать часто сердилась, что Галина характером пошла в отца, с которым она была в разводе.

В школе училась хорошо, но вызов к доске был для нее мучительным. Обладая прекрасной памятью ■ хорошо зная урок, Галина смущалась, запинаясь, краснела, не могла ответить ни на один вопрос и нередко в слезах выбегала из класса. По письменным ■ домашним заданиям у нее были одни пятерки.

Учителя ее жалели, знали ее робость, поэтому к доске почти не вызывали, убедившись, что девочка всегда хорошо учит уроки и знает материал. Но даже с места отвечать на вопросы Галина не могла, при обращении к ней терялась, смотрела на учителя умоляющим взглядом или втягивала голову в плечи и не могла вымолвить ни слова, боясь насмешек одноклассников.

Подруг у нее не было, и мальчики, и девочки над ней часто насмехались.

Она была выше всех в классе, из-за чего ее дразнили еще и «жердью» и «верстой коломенской».

Еще большие трудности у нее были на уроках физкультуры. Галина не была болезненной ■ хилой, но движения ее были неловкими, угловатыми, плохо координированными. Даже менее высокие ее одноклассницы легко перепрыгивали через планку при прыжках в высоту или перепрыгивали через коня, ■ Галина разбегалась неловко, как-то неестественно прижимая к телу руки и слишком высоко вскидывая ноги, а приземлившись на мостик, замирала и уходила с него в слезах, не в силах преодолеть препятствие. Так же ничего не получалось у нее ■ в спортивных играх. При игре в волейбол или баскетбол она не могла вовремя поймать брошенный ей мяч и роняла его, не могла вести пробежку или забросить мяч в корзину и очень конфузилась. Никто не хотел брать ее в свою команду, и, когда весь класс разделился на две команды, одноклассники при Галине жестоко высмеивали ее физические недостатки ■ отказывались играть с ней в одной команде.

Физкультура была единственным предметом, по которым у нее были не-удовлетворительные отметки. Стремясь избежать насмешек, накануне урока физкультуры Галина ела снег, чтобы простудиться и не ходить на занятия. Из-за этого с 15 лет у нее был хронический тонзиллит, затем ревматизм и порок сердца, после чего ее освободили от физкультуры, чему она была несказанно рада.

Втайне от всех, даже от матери, Галина писала стихи, вела дневник, но писала только по ночам и тщательно прятала все от матери. Стихи были лирическими, о природе, а неразделенной любви, страданиях и одиночестве.

После школы она закончила филологический факультет университета. Выбор профессии определялся тем, что она любила художественную литературу, ■ кроме того, она знала, что среди сокурсников будут в основном девушки. В глубине души она мечтала стать поэтессой, однако понимала, что с ее характером ей это вряд ли удастся. Ребят на курсе действительно было мало, и они достались, конечно же, не ей.

После окончания университета по распределению Галина должна была преподавать в школе. Но от одной перспективы войти в класс, где будет 30 или более «мучителей», которые были кошмаром ее детства, Галина была в полуобморочном состоянии. Она умоляла декана направить ее на любую работу, но только не в школу, ей как-то удалось устроиться работать в библиотеке, хотя большинство сотрудниц имели всего лишь среднее образование, включая и заведующую библиотекой.

Она проработала ■ библиотеке всю свою жизнь, но всегда категорически отказывалась работать ■ абонементе, где нужно было обслуживать посетителей. После ухода на пенсию заведующей библиотекой Галине предложили эту должность, так как она всегда была исполнительницей, добросовестной и аккуратной, но она отказалась, так как боялась любой ответственности и принятия решений.

Мать вздыхала, глядя на дочь, пыталась уговорить ее развеяться, познакомиться с молодым человеком, но Галина все вечера просиживала дома с книгой.

Живут вдвоем с матерью. Галина очень любит кошек, иногда приносила с улицы бродячих животных, но мать терпеть не может животных, говорит, что от них в доме «одна грязь, шерсть и запах», поэтому Галина уносила их на работу. В библиотеке, где она работает, живут семь кошек, они плодятся, и Галина постоянно занята тем, что раздает котят знакомым и посетителям библиотеки.

Клинический пример

Лариса С., 39 лет, не замужем, образование высшее, технический редактор ■ издательстве.

Лариса была очень старательной, аккуратной, но все давалось ей с большим трудом, так как она многократно перепроверяла себя. Работая с рукописью, она исписывала горы черновиков и никак не могла выбрать из многих вариантов лучшую фразу. Сотрудники относились к ней насмешливо-нисходительно, ■ ей никогда не доверяли срочную работу, так как знали по опыту, что она будет возиться с нею очень долго.

Хотя первоначально ее взяли на должность редактора, но позже главный редактор понял, что от нее мало толку, так как она постоянно сомневалась и с каждым пустяком прибегала к нему для согласования.

Со временем ее перевели на должность технического редактора и доверяли самую простую работу, в которой не надо было принимать никаких самостоятельных решений.

Она была довольно миловидной, и вначале некоторые мужчины пытались за ней поухаживать. Она конфузилась, жеманничала, но близости с ней никто не добился. Ее прозвали «старой девой», и больше ее никто не домогался.

Однажды на редакционной мужской вечеринке один из разбитных журналистов, местных донжуанов, известный своими любовными похождениями, после изрядного возлияния, стал хвастаться, что «расколет этот орешек». Они поспорили с другим журналистом на ящик коньяка, и на следующий день ловелас принялся обрабатывать Ларису.

Его хватило ровно на две недели, после чего он сдался, купил проигранный ящик коньяка, и они устроили грандиозную пирушку.

Он рассказал приятелям, что провожал Ларису каждый вечер, они гуляли допоздна, читали друг другу стихи. При этом про себя он чертыхался и нецензурно бранился, так как стихи последний раз читал в 10-м классе, но ему очень хотелось выиграть спор ■ очаровать Ларису. Они говорили о цветах и природе, о красивом закате и луне, но, как только он пытался положить Ларисе руку на плечо, она шарахалась от него, как будто он сделал что-то неприличное. Он извинялся за свою дерзость и продолжал осаду. Он говорил ей о своей любви и романтических чувствах, якобы был тайно влюблен в нее с первого дня, как только увидел, но не решался признаться.

По утрам Лариса, краснея, передавала ему письма, которые написала ночью и в которых тоже были романтические излияния.

Через две недели, провожая Ларису домой, ее «поклонник» жалобно сказал, что «умирает от любви» и заслужил «примерным поведением» хотя бы один поцелуй. Она подставила ему щеку, и, как только он слегка коснулся губами ее щеки и попытался ее обнять, Лариса тут же отстранилась и погрозила ему пальчиком, сказав, что он «плохой мальчик». Услышав это из уст 38-летней женщины, он едва сдержал ругательства, повернулся и ушел.

Своим приятелям он сказал, что его уже тошнит от ее «сюсюканья про цветочки», ему надоело восторгаться красотами природы и благодаря Ларисе он рискует стать импотентом и женоненавистником.

Но на этом дело не закончилось. Лариса смотрела на него влюбленными глазами, каждое утро клала на его стол очередное письмо с восторженными признаниями в любви. Ее незадачливый «соблазнитель» чуть не рычал от бешенства и стал всеобщим посмешищем. Он старался реже появляться в

редакции, присылал кого-либо за материалами, чтобы самому не приходить. На его столе скапливались письма Ларисы.

В конце концов он перешел на работу в другую редакцию. Лариса погустнела, похудела, не спала ночами, но со временем смирилась.

Жизненный путь и судьба старых дев в определенной мере связаны с особенностями их личности. Чаще всего имеет место психопатия или акцентуация характера — психастеническая, астеническая, сензитивная, гипотимная.

Основные психастенические черты — это нерешительность, неуверенность в себе, чувство собственной неполноценности, склонность к постоянным сомнениям и трудности в принятии решения.

Из-за этих черт женщины плохо приспосабливаются к реалиям жизни. С самого детства они отличаются пугливостью, робостью, застенчивостью, конфузливостью, крайней впечатлительностью, малой двигательной активностью. Их тревожная боязливость, впервые проявившись в ответ на какую-либо психотравмирующую ситуацию, в последующем обнаруживается в любой сложной ситуации.

В школьном возрасте усиливается их тревожность и ранимость. Они и без того не уверены в себе и постоянно сомневаются в правильности своих поступков, поэтому самые обычные школьные требования вызывают у них глубокие переживания. Такие девочки очень болезненно переносят выговоры и наказания. Они аккуратны во всем, не любят получать замечания даже от родителей, поэтому в своей комнате они сами стараются поддерживать чистоту и порядок, все вещи и учебники разложены у них по своим местам. Боясь получить замечание, они придирчиво рассматривают себя в зеркале, тщательно причесываются и всегда ходят в идеально чистой школьной форме, не допуская никаких вольностей в одежде, что позволяют себе их одноклассницы. Они по несколько раз перепроверяют содержимое своего школьного портфеля из опасений что-нибудь забыть. Они боятся опоздать в школу — поэтому рано встают и приходят в школу раньше всех. Выполняя домашние задания, они многократно проверяют правильность решения задач или написания слов, сверяются со словарем. На уроках они дольше других выполняют контрольные, так как многократно перепроверяют их и сомневаются, правильно ли они написали.

Вместе с тем большинство из них — мыслительного типа и обладают хорошим интеллектом. Они много читают и предпочитают проводить время в уединении с интересной книжкой, а не в шумных играх со сверстниками. Поэтому они хорошо развиты в интеллектуальном отношении. У них пытливый ум и стремление дотошно докапываться до сути вещей. Им несвойственна поверхностность в знаниях, и они не любят оставлять вопросы неразъясненными.

Но вызов к доске и необходимость отвечать урок перед классом — для них мучительны. Они краснеют и запинаются, хотя прекрасно знают урок и неоднократно повторяли его дома. Свою робость и неуверенность они стараются компенсировать какими-либо движениями или действиями — держатся за край парты или стола, вертят в руках ручку, покусывают губу, поправляют волосы. Если кто-нибудь обратит на это внимание и это вызовет насмешки одноклассников, они очень переживают, стараются преодолеть эти привычные действия, но еще больше фиксируются на них.

В подростковом возрасте они страдают комплексом неполноценности. Это может касаться их психических способностей, — например, они считают других сверстников значительно умнее себя, более бойкими, поскольку сами они робкие, застенчивые и малообщительные.

Это может касаться и их внешности. Так, некоторые девочки с психастеническими чертами характера уверены, что у них есть какой-либо физический недостаток — это называется дисморфофобией, — подолгу разглядывают себя в зеркале, и их нелегко переубедить, что их внешность ничем не хуже, чем у других сверстниц. Некоторые из них считают, что недостатки имеет их фигура, например, они считают себя очень полными, хотя это не всегда соответствует действительности. Выбрав в качестве идеала известную киноактрису или манекенщицу, они начинают изнурять себя диетами, слабительными или клизмами, считают каждую калорию, чтобы похудеть. Это называется нервной анорексией.

Они склонны к фантазированию и мечтам, но в них обычно отсутствует счастливый конец, а наоборот, концовка может иметь мрачный и даже трагический характер. Мечты и фантазии отражают их неуверенность в себе, они испытывают потребность постоянно вспоминать о тревожащих их образах, им все время кажется, что им грозит какая-то беда. Некоторые мечтают о возвышенной, романтической или неразделенной любви.

С детства ■ в течение всей последующей жизни женщины с психастеническими чертами испытывают трудности в общении. Их робость, застенчивость ■ нерешительность могут стать предметом насмешек со стороны более бойких ■ развязных сверстников, что еще более усиливает их чувство неполноценности. Особенно трудно им общаться с мужчинами. Если с ними пытаются познакомиться юноша, они конфузятся, краснеют и не могут вымолвить ни слова.

Особенно усиливаются психастенические черты при начале самостоятельной жизни. Женщины с психастенической психопатией проявляют пониженную активность, склонность к самоанализу и болезненному мудрствованию, недостаточную живость и яркость восприятия. Они склонны к чрезмерной предусмотрительности в отношении возможного нежелательного для них хода событий, потребности повторно перепроверять сделанное из-за постоянных сомнений в правильности своих действий. Некоторые старые девы заняты бесплодной умственной работой — так называемой умственной жвачкой. Они бесконечно анализируют собственные поступки, сомневаются в правильности принятого решения или выполненного задания, редко довольны собой и склонны к заниженной самооценке. Из-за этого они страдают навязчивыми сомнениями, идеями и страхами. Они могут докучать окружающим своими болезненными сомнениями, постоянно советуясь по пустяковым вопросам.

Вот пример болезненных сомнений при психастении — женщина приходила в столовую и полчаса не могла выбрать себе блюдо, задерживая всю очередь. Выбрать котлеты или любое блюдо из рубленого мяса она не могла, опасаясь, что там подмешано слишком много хлеба, а антрекот казался ей слишком жестким и сухим, и она вновь останавливала свой выбор на котлетах, и так до бесконечности. Так и не сумев ничего выбрать, она плакала и уходила. Так повторялось неоднократно, и в конце концов раздатчица сама решила за нее эту проблему, поставив на ее поднос блюдо, за что женщина была ей очень признательна и в дальнейшем безропотно ела все, что ей предлагали, что избавило ее от принятия трудного решения.

Мучаясь от собственной неуверенности, старые девы с психастенической психопатией стараются любое задание выполнить безукоризненно, не жалеют на это ни сил, ни времени, лишь бы не услышать упрека, что работа выполнена плохо. Они прекрасные исполнители, но поскольку они часто перепроверяют себя, шлифуют стиль изложения материала или многократно пересчи-

тывают математические расчеты, то работа занимает у них гораздо больше времени, чем у других. Поэтому они делают ее за счет собственного отдыха, берут с собой работу на дом и, чтобы выполнить ее ■ срок, сидят ночами. У них повышенное чувство ответственности ■ долга, доходящее до степени гиперсоциальности.

Старая дева с психастеническими чертами может быть хорошим исполнителем, на нее всегда можно положиться, если только ее не подгонять, не ставить сжатые сроки, а предоставить возможность работать в оптимальном для нее режиме. Она в любом случае из-за своей аккуратности ■ исполнительности постарается завершить работу как можно раньше. Но если ей дать сжатые сроки, переоценив ее возможности, это становится психотравмирующей ситуацией. С самого начала у нее могут возникнуть опасения, что она не успеет все сделать к назначенному сроку, не справится с заданием и подведет своего руководителя. Она будет работать, ни зная ни сна и ни отдыха, и чем больше она старается, тем больше опасается не успеть.

Некоторым старым девам с психастенической психопатией свойственна крайняя озабоченность деталями в маловажных вещах и скрупулезность при выполнении работы. Одним из крайних вариантов психастенических черт является перфекционизм — стремление любое, даже маловажное дело выполнять с наилучшим результатом, дотошно и тщательно. Застревая на мелких деталях ■ постоянно перепроверяя себя, старая дева не успевает сделать основное задание, но не может заставить себя пренебречь несущественными подробностями. У нее нет способности к широкой перспективе в оценке ситуации, нередко она увязает в мелочах и не видит главного.

Такие старые девы чрезвычайно совестливы, они соблюдают общепринятые нормы и все условности в поведении, постоянно чем-то обеспокоены и озабочены, что нередко мешает им испытывать удовольствие от обычных человеческих радостей. Способность выражать словами теплые эмоциональные чувства у них ограничена из-за их застенчивости, а не недостатка эмоциональности.

Они испытывают потребность планировать любую свою деятельность в мельчайших деталях. Стремление все предусмотреть и запланировать заранее, мелочное соблюдение всех правил, по их мнению, позволяет преодолеть их болезненные опасения.

Старые девы чаще всего консервативны во всем, не любят, когда что-то меняется в их привычном жизненном стереотипе, и любые перемены вызывают у них тревожные опасения и сомнения.

Они исполнительны, но не инициативны. В течение всей жизни они не являются активистками и инициаторами. Хотя некоторые пишут стихи и сентиментальные повести о романтической любви, они никогда не отнесут свои литературные произведения ■ школьный литературный кружок. Их невозможно уговорить принять участие в драмкружке, спектакле или концерте, даже если у них есть вокальные данные. Они панически боятся сцены и публичных выступлений.

Если такой старой деве поручают прочесть лекцию или доклад, когда она уже самостоятельно работает, — то это для нее мука мученическая. Она ночами сидит над текстом, тщательно анализируя его и отшлифовывая стиль, зубрит текст наизусть, но боится, что, выйдя на трибуну, все забудет. Перед выступлением у нее могут быть сердцебиение, дрожь в руках и чувство внутренней дрожи, потливость, похолодание рук и ног, бледность и даже понос. Это для нее крайне тяжелая и нежелательная ситуация. По своей воле она никогда бы не вызвалась выйти на сцену, но если ей поручили, она не смеет отка-

заться и старается сделать все как можно лучше. Как правило, все опасения бывают напрасными. Будучи интеллектуально высокоразвитыми, эрудированными и хорошими профессионалами, такие старые девы любое дело стараются сделать очень хорошо, и все задания они выполняют безукоризненно. Но если из-за волнения старая дева скомкала свое выступление и оно прошло, на ее взгляд, неудачно, ■ дальнейшем она испытывает панический страх перед любым публичным выступлением, и может образоваться боязнь публичных выступлений (фобия).

Старые девы с психастеническими чертами характера верят в приметы, у них есть свои «счастливые» или «плохие» дни, когда дела складываются удачно или неудачно. Есть ■ предметы, которые приносят удачу, например любимая одежда или украшения, которые они надевают перед важным событием. Если они видят какой-либо неблагоприятный знак перед совершением важного дела и даже перед выходом на улицу, это еще более усиливает их опасения, что в этот день их постигнет неудача.

Некоторые из старых дев — покорные, тихие создания, начисто лишённые женского кокетства и считающие себя дурнушками. Даже если у них вполне симпатичная внешность, они сами недооценивают себя, конфузятся, когда мужчины говорят им комплименты, не любят косметики, всегда скромно одеты. Они любят чистоту, порядок и аккуратность во всем, могут довольствоваться немногим, им нравится заниматься домашней работой.

Они избегают шумного общества, неуютно чувствуют себя среди людей. Даже если в доме собираются гости, такие старые девы стараются быть незаметными, заниматься обслуживанием гостей или на кухне.

Неуверенность в себе отражается ■ в их сексуальной жизни. Из-за этого они избегают сексуальных контактов и остаются на всю жизнь одинокими.

Если не будет никаких потрясений, старая дева может спокойно прожить свою жизнь «серой мышкой». С возрастом многие из них становятся чудаковатыми, заводят множество домашних животных и всецело отдаются уходу за ними. Любят природу, могут восторгаться цветком как неким совершенством природы.

Такие старые девы наивны, добры и отзывчивы, некоторые даже альтруистичны и могут много времени отдавать заботе о других беспомощных людях, не требуя материального вознаграждения. Они предпочитают работу, на которой они должны выполнять кем-то принятые решения, и обычно аккуратны и исполнительны.

Они живут с родителями до самой их смерти, преданно ухаживают за ними, безропотно терпят капризы престарелых родителей и не ропщут на судьбу.

Для астенической психопатии свойственна общая нервная слабость. Это женщины очень впечатлительные, чувствительные, робкие, нежные и застенчивые. Они самолюбивы, ранимы и обидчивы, хотя самооценка у них понижена и они испытывают чувство собственной неполноценности. Больные астенической психопатией тонко чувствуют и болезненно реагируют на малейшие нюансы в поведении и отношении окружающих. Они крайне чувствительны к грубости и бестактности. Эти черты характера сочетаются у них с раздражительностью, повышенной утомляемостью и психической истощаемостью.

Астенические черты у них проявляются уже с детских лет. В таких случаях детские психиатры говорят о врожденной нервности, или невропатии. В школе такие девочки быстро утомляются, к концу занятий полностью истощаются, при усталости легко возникают слезы. Из-за повышенной утомляемости

они обычно плохо успевают ■ школе, так как к концу урока их внимание рассеивается и они не способны воспринимать новый материал, порой забывают записать в дневник задание на дом. Придя из школы, они должны долго отдыхать и набираться сил перед выполнением домашних заданий. Если уроков на дом задали много, они пугаются, что не справятся с ними, ■ плачут. Если они не успели записать в школе задания, то это тоже вызывает слезы. Обычно у них нет близких друзей, ■ они не могут позвонить, чтобы узнать о заданных уроках, или стесняются это сделать. Родители должны им постоянно помогать ■ при выполнении домашних заданий, но даже под их контролем они с трудом концентрируют внимание ■ постоянно отвлекаются. Если родители проявляют несдержанность и кричат на них, то они опять пугаются, плачут и так сильно расстраиваются, что вообще не могут выполнять домашних уроков. Слезы появляются у них по любому пустяку, и дома, и в школе.

Их могут обижать другие ровесники, и они не умеют себя защитить, поэтому они стараются избегать контактов и замыкаются в себе. Они крайне неуверенны в себе, ощущают свою неполноценность, робки и чрезмерно чувствительны.

Их раздражительность может создавать конфликтную обстановку, и они очень тяжело переживают ссоры.

Особенно истощаются они ■ период сдачи экзаменов или повышенной нагрузки. Даже обычные нагрузки, которые легко переносят другие люди, становятся для них чрезмерными.

Их психическая слабость проявляется прежде всего в необычных ситуациях, выходящих за пределы обыденных явлений. Переезд на другую квартиру, ремонт, дальние путешествия, новая работа — все это может вызвать у них декомпенсацию. Они могут упасть ■ обморок, получив неожиданное известие, даже не содержащее ничего угрожающего, а также из-за вида крови или грубого окрика.

Их могут надолго выбить из колеи какие-либо происшествия, которые не имеют к ним никакого отношения. Женщины с астенической психопатией болезненно реагируют при виде уличных драк или несчастных случаев, а также при ссорах и служебных конфликтах. Они много боятся — темноты, собак, насекомых, высоты, боятся утонуть.

Больные астенической психопатией склонны к постоянному самонаблюдению и самоанализу, их внутренний мир представляет комплекс сложных переживаний, среди которых доминирует сознание своей несостоятельности. Они слабохарактерны и малодушны, склонны к самообвинению, болезненно переживают свою робость и застенчивость. Это может сочетаться с муками уязвленного самолюбия. Такие женщины постоянно чем-то огорчены, подавлены, тревожны, опасаются возможных трудностей. Они переживают перед любым ответственным событием — экзаменами, публичным выступлением, сдачей проекта или выполненного задания. Задолго до этого у них появляются бессонница, сердцебиение, потливость, суетливость. Их внешний вид и мимика свидетельствуют о сильном душевном волнении.

В незнакомой обстановке они теряются, робеют, становятся еще более нерешительными и застенчивыми, чем раньше.

Таких женщин часто называют «мимозоподобными», так как при малейшей обиде они замыкаются в себе, избегая общения с людьми. Такая же реакция может быть ■ при переутомлении.

В процессе работы, требующей психического напряжения, больные астенической психопатией становятся рассеянными, не могут сосредоточиться и

сконцентрировать внимание, продуктивность их деятельности резко снижается.

Но если на работе спокойная, благожелательная обстановка, где их ценят за добросовестность и часто подбадривают и поощряют, если они имеют возможность периодически отдыхать, то повышенная утомляемость может компенсироваться.

Их раздражительность проявляется не в виде бурных вспышек, а часто в виде недовольства и брюзжания. Раздражительность еще больше усиливается, когда они утомлены. Проявления раздражительности непостоянны и кратковременны, и после такого эпизода они истощаются, усиливается слабость, появляется чувство раскаяния и идеи самообвинения.

Утомляют их самые обыденные вещи и повседневные трудности, они с трудом справляются с обычными жизненными требованиями. Они устают и от физических нагрузок, и от волнений. Многие из них жалуются, что им трудно совмещать работу с выполнением домашних обязанностей или работу с учебой, стараются прилечь отдохнуть ■ течение дня.

Некоторым женщинам с астеническими чертами характера даже обычный объем работы кажется непосильным. Они постоянно жалуются на общее недомогание, вялость, слабость, головную боль. Любое психическое напряжение усиливает эти симптомы, по малейшему поводу возникают слезы. Они стараются беречь себя от волнений, психических и физических перегрузок.

Наряду с этим они весьма обидчивы и могут вспылить по любому пустяку, а еще больше они обижаются, если кто-то упрекает их за постоянные жалобы ■ уклонение от выполнения обязанностей или не верит их жалобам на плохое самочувствие. В таких случаях женщина может проявить вспышку гнева, но в процессе такой эмоциональной реакции она истощается, и эмоциональная реакция быстро затухает.

Часто они проявляют повышенную озабоченность собственным здоровьем, жалуются на различные неприятные ощущения ■ плохой сон. Возможны навязчивые опасения и страхи.

Общий фон настроения почти постоянно снижен. Старые девы страдающие астенической психопатией, легко впадают в уныние при незначительных неудачах, им свойственно пессимистическое отношение к будущему и неверие в собственные возможности.

Они не любят изменений привычного жизненного уклада. Наиболее травмирует их переход на новую работу или смена работы с увеличением ответственности и интеллектуальной нагрузки.

У них много общего с больными психастенической психопатией, но при психастении больше тревожно-мнительных черт и меньше психическая истощаемость.

Старые девы, больные сенситивной психопатией (от латинского «sens» — чувство), — чрезмерно чувствительные и впечатлительные, с высокими моральными требованиями к самим себе. Они постоянно ощущают собственную неполноценность, еще больше усиливающуюся при их оценке собственных волевых и морально-этических качеств, что создает основу для формирования комплекса неполноценности уже с подростковых лет. Они обидчивы и ранимы, застенчивы и робки, что мешает им подружиться с теми, кто им симпатичен, они не умеют и не стремятся быть лидерами или «душой компании», не любят авантюры, приключения и риск, не любят ссориться. Они не любят лгать, притворяться и выставлять свои переживания напоказ, поэтому на первый взгляд они могут произвести впечатление замкнутых.

С детских лет они пугливы и боязливы. Они боятся темноты, бродячих со-

и резко снижа-
ка, где их часто
они имеют
ость может кон-
ышек, а часто
ыше усиливает
оянны и кратко
ивается слабост
трудности, они
и. Они устают
калуются, что
ностей или работ
ера даже обычны
отся на общее
ическое напряж
икают слезы. Он
ких перегрузок.
о любому пустя
остоянные жалоб
жалобам на плох
спышку гнева, во
, и эмоциональн
твенным здоровьем
сон. Возможны
арые девы страда
при незначительн
к будущему и ж
ада. Наиболее пре
увеличением
психопатией, но
е психическая ист
латинского «sens-
ые, с высокими
ощущают собствен
оценке собствен
ву для формирования
они обидчивы и рас
е теми, кто им сим
и «душой компан
ряться. Они не де
показ, поэтому воз
их. темноты, бродя

бак, боятся оставаться одни. Они просят родителей не выключать свет на ночь и могут заснуть только при свете. Если потом родители выключают свет, то, проснувшись, они путаются и громко плачут. Они просят, чтобы на ночь мать брала их к себе ■ постель, и спокойно засыпают, только если чувствуют ее рядом с собой. Даже во сне они не выпускают руку матери или хоть какой-нибудь частью тела должны ощущать, что мать рядом. Такие девочки много боятся, ■ родителям подчас бывают непонятны их страхи. ■ детском и подростковом возрасте они всегда ищут помощи взрослых в трудных ситуациях. Сами они не способны что-то предпринять, чтобы защититься от своих страхов, например включить свет при страхе темноты или спрятаться в подъезд при виде незнакомого животного или человека. В трудных для них ситуациях они теряются, плачут и бегут под защиту взрослых. На прогулку они соглашаются только в сопровождении взрослых, так как это придает им уверенность в их защите.

Они боятся и своих более активных ■ драчливых сверстников, поэтому избегают озорных ■ рискованных детских игр и предпочитают тихие одиночные игры. Для игр они избирают детей гораздо более младшего возраста и среди них чувствуют себя спокойнее и увереннее.

Они очень привязываются и к своей первой учительнице, особенно если та тепло к ним относится. Если у них нет подружки, они стараются на переменах держаться возле учительницы.

Обычно они у всех вызывают симпатию и сочувствие, так как они неназойливы, послушны, прилежны, учатся старательно. Если педагоги понимают их ранимость и застенчивость и щадят их, оберегая от агрессивных одноклассников, они это очень ценят ■ отвечают на такое отношение благодарностью и привязанностью.

Точно так же они ведут себя и в своем дворе. Общаются они избирательно. Они опасаются чрезмерно активных девочек, боятся мальчиков, поэтому выбирают ■ подружки спокойных и тихих девочек, с которыми могут шептаться на скамейке в стороне от других детей или гуляют парой.

Но если родители переезжают на другое место жительства, если меняется учитель или такую девочку переводят в новый класс, в новую школу, то для больной с сенситивной психопатией это психотравмирующая ситуация. Вначале ее пугает новый коллектив. Она не участвует в шумной возне своих ровесников, а тихо сидит в уголке, занимаясь рисованием или лепкой, а в школе — читает книги на переменах. Она боится контрольных, боится выходить к доске и отвечать перед всем классом, часто конфузится и краснеет, что еще больше усиливает убеждение девочки в собственной неполноценности. Она долго привыкает к новому коллективу, скучает и по прежнему учителю, и по своей прежней подружке. Но постепенно сверстники привыкают к ней, и тогда она может неплохо адаптироваться ■ этом коллективе. Девочка выбирает себе такую же тихую подружку и только с ней ходит на переменах между уроками. Мальчиков она боится ■ избегает общаться с ними.

В подростковом возрасте у девочек наиболее отчетливо проявляются особенности сенситивной психопатии — чрезвычайная впечатлительность и резко выраженное чувство собственной недостаточности, которое подметил у них знаменитый психиатр П.Б.Ганнушкин.

Для девочек и девушек с сенситивными чертами характера очень важно, как относятся к ним окружающие. Поэтому они так тянутся к взрослым, так как только они способны им посочувствовать и отнестись с пониманием к столь ранимой девушке. А в среде сверстников они часто подвергаются насмешкам и даже издевательствам.

У них сформированы чувство долга и ответственности, нравственно-этическая позиция с высокими требованиями к себе и окружающим. Они не любят грубости, бестактности, цинизма ■ жестокости.

Но в первую очередь они очень требовательны к себе. Они видят у себя множество недостатков, считают себя слабовольными, чересчур робкими и застенчивыми.

Старые девы, больные сенситивной психопатией, понимают свою несостоятельность, но не стремятся ее преодолеть ■ стараются не привлекать к себе внимания, избегая ситуаций, где могут проявиться их слабости.

Они плохо переносят новую обстановку, с незнакомыми людьми становятся еще более робкими и застенчивыми ■ впредь вообще избегают знакомиться с новыми людьми, особенно с мужчинами. Внешне это может показаться замкнутостью, необщительностью. Но о них нельзя сказать, что они замкнуты, они не могут общаться только с незнакомыми людьми, а с близкими и хорошо знакомыми они общаются охотно, приветливы и обнаруживают глубокую привязанность к тем, кто к ним добр ■ любит их. Они всю жизнь очень привязаны к своим родителям, бабушкам и дедушкам, а также няням ■ воспитателям, к которым они привыкли с детства. Родные называют их «тепличным растением».

Даже состояние влюбленности проявляется у них иначе, чем у других женщин. Они молча страдают, не в силах проявить свои чувства, и человек, в которого влюблена девушка с сенситивными чертами характера, может даже и не подозревать об этом.

В любых психотравмирующих ситуациях у больных сенситивной психопатией могут возникнуть длительные периоды пониженного настроения, когда их ощущение собственной неполноценности может стать очень выраженным.

При сенситивной психопатии нет стремления к самостоятельности. Больные по-прежнему очень привязаны к своим родным и хорошо знакомым им людям. Опекой родителей, даже став взрослыми, они не тяготятся и даже охотно ей подчиняются. Они во всем следуют советам родителей, перенимают их манеру поведения ■ их идеалы. Они не тяготятся своим одиночеством и отсутствием семьи, общаются только в привычном кругу, где всех знают много лет, очень любят своих племянников и племянниц, с удовольствием остаются посидеть с детьми, находя в этом выход для нереализованных материнских чувств. Если найдется мужчина, который будет относиться к ним тактично и деликатно, они могут быть очень привязаны к нему, а раз такого человека нет, они остаются одинокими на всю жизнь и никогда не расстаются с родителями, даже если есть возможность жить отдельно.

Слабым местом у старых дев, больных сенситивной психопатией, являются ситуации, когда в наибольшей степени проявляется их чувство собственной неполноценности. В целом сенситивная психопатия отличается очень слабой степенью адаптации. Любые незначительные неприятности, связанные с отношением окружающих, бросающие тень на их репутацию, а также насмешки, упреки или конфликты могут вызвать длительные периоды уныния, подавленности, вплоть до возникновения депрессии.

Лишь в очень благоприятных условиях, когда старая дева постоянно находится в одном и том же коллективе, где ее все хорошо знают, спокойно ■ дружески относятся к особенностям ее характера, не унижают, не насмешничают, не требуют от нее слишком многого, может наблюдаться длительная адаптация. Но малейшие изменения столь благоприятных условий — появление нового начальника, смена места работы, места жительства, смерть родителей — могут вызвать у них уныние, слезы, депрессию ■ нервный срыв.

Старые девы, больные гипотимной психопатией, — это женщины с постоянно пониженным настроением (термин «гипотимия» происходит от греческих слов «hypo» — пониженный и «thymos» — настроение). Они все воспринимают в мрачных, серых тонах, склонны к пессимизму и не ждут от будущего ничего хорошего.

Они угрюмы и замкнуты, не любят шумного общества. Они постоянно обдумывают свои прошлые ошибки, как правило, незначительные, но имеющие большое значение для самой женщины. Они склонны к угрызениям совести, считают себя неудачницами. Даже если к ним хорошо относятся другие люди, они считают, что ничем не заслужили такого отношения.

Их не очень любят другие люди из-за их угрюмости, унылого выражения лица и недовольства. Они малообщительны, друзей у них немного. В общении они сдержанны и немногословны. Это прирожденные пессимистки с заниженной самооценкой.

Такие старые девы — психопаты склонны к самообвинению и самоуничтожению по ничтожному поводу. Любые незначительные события прошлого и настоящего вызывают у них угрызения совести и предчувствие грядущей беды. Хотя обычно в их прошлом нет ничего порочащего, из-за чего стоило бы так переживать.

Они редко находят повод для веселья, даже собственные успехи их не воодушевляют. Они жалуются, что не умеют радоваться приятным событиям и жизни вообще, и говорят, что им всегда тяжело. В любом событии они видят только негативную сторону и склонны преувеличивать ее. А положительные стороны они не замечают или не уделяют им должного внимания.

Но в своем узком кругу они могут быть приветливыми и отзывчивыми. В спокойной привычной обстановке это тихие, грустные, деликатные и тактичные интеллигентные дамы. Те, кто имеют возможность узнать их поближе, могут оценить их мягкость и доброту, скрывающиеся за их внешней угрюмостью и мрачностью.

Женщины с гипотимной психопатией способны на глубокие чувства и сопереживание, хотя внешне они могут это и не проявлять. Они всегда придут на помощь, если она кому-то требуется. Но к самим себе они излишне требовательны и корят себя за якобы совершенные проступки.

Свое вечно подавленное настроение и пессимизм они умеют тщательно маскировать внешним весельем и оживленностью. Но те, кто их хорошо знают, понимают, что за этим скрывается их уныние и печаль. Особенно грустными и подавленными они становятся наедине с собой.

В работе такие старые девы добросовестны, трудолюбивы и аккуратны. Из-за заниженной самооценки и критического отношения к себе они склонны предвидеть возможные неудачи и осложнения и стараются все предусмотреть. Чаще всего их высоко ценят на работе из-за их исполнительности, трудолюбия и практического склада ума.

Но они не любят быть на виду и избегают проявлять инициативу, которая может выделить их среди остальных членов коллектива.

Чрезмерно переживая мелкие или мнимые неприятности, они крайне тяжело переносят реальные психические травмы и психотравмирующие ситуации. Любое несчастье они переносят гораздо болезненнее других. Например, в случае потери близкого человека другие члены семьи, которые тоже испытывают горе и печаль, должны больше думать не о собственных переживаниях, а о том, как это отзовется на женщине с гипотимными чертами характера, и должны оказывать ей повышенное внимание, успокаивая и отвлекая.

Даже когда в этом нет никакой ее вины, такая старая дева склонна во всем винить себя. Она терзает себя мыслями, что если бы больше времени уделяла

больной матери или отцу, дяде, тете или любому из родственников, больше заботилась о них, то трагический исход можно было бы предотвратить (хотя они могли умереть от давней тяжелой болезни ■ ничем существенным помочь им она не могла). Она анализирует свое отношение к покойному, находит в прошлом все больше подтверждений своему пренебрежительному отношению, ■ у нее может сложиться убеждение, что именно она является виновником смерти близкого человека.

В таких случаях пониженный фон настроения трансформируется в депрессию с идеями собственной виновности и даже попытками самоубийства и требуется помощь психиатра.

СЕКСУАЛ

Сексуальные извращения — это патологиче-
ские отклонения от нормального
его реализации.

Педофилии), когда об-
ъектом сексуального
влечения являются дети.

Перверзии (парафи-
лии) — это сексуаль-
ные влечения.

Сексуальная ориент-

ация — это опреде-
ленная ориентация

на объект сексуаль-

ного влечения. Она

бывает гетеросек-

суальной (влече-

ние к противополо-

жному полу), гомос-

ексуальной (влече-

ние к своему полу),

бисексуальной (влече-

ние к обоим полам).

Нарушения сексуаль-

ной ориентации

включают в себя

гомо- и бисексуализм, либидо-

филию, геронтофи-

лию, педофилию.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния — это явление,

при котором объект

влечения заменяется

другим объектом.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

ному предмету.

Замещение объекта

сексуального влече-

ния не к чужому

полу, а к чужому

лицу, к животному

или к неодушевлен-

Глава 62

СЕКСУАЛЬНЫЕ ИЗВРАЩЕНИЯ У ЖЕНЩИН

Сексуальные извращения (другие названия — перверзии, перверсии, парафилии) — это патологическая направленность полового влечения и искажение форм его реализации. Половые извращения условно разделяют на перверзии (парафилии), когда объект полового влечения нарушается или замещается, и нарушения сексуальной ориентации.

Перверзии (парафилии, извращения) — это болезненные, странные сексуальные влечения.

Сексуальная ориентация — это стремление иметь половую связь с представителями определенного пола (мужчинами или женщинами). Половая ориентация бывает гетеросексуальной (сексуальное влечение к лицам противоположного пола), гомосексуальной (сексуальное влечение к лицам своего пола) ■ бисексуальной (влечение к лицам обоего пола).

Нарушения сексуальной ориентации могут быть связаны с полом человека (гомосексуализм) либо с возрастом сексуального партнера (педофилия, эфебофилия, геронтофилия).

Замещение объекта нормального сексуального влечения — это патологическое влечение не к человеку, а к иному объекту и достижение сексуального удовлетворения не путем нормального полового сношения, а иным способом. Замещение объекта сексуального влечения наблюдается при эксгибиционизме, нарциссизме, фетишизме, скопрофилии, некрофилии и зоофилии.

Способ сексуального удовлетворения изменяется при садизме, мазохизме и садо-мазохизме.

Может быть сочетание или последовательная смена половых извращений.

Предполагается, что одной из причин сексуальных извращений является возникновение ■ детстве сексуального возбуждения при необычных обстоятельствах, что закрепляется по принципу условного рефлекса. В последующем сексуальное возбуждение возникает при повторении таких обстоятельств, а дальше уже сам человек стремится удовлетворять половое влечение именно в таких ситуациях.

А в целом в формировании сексуальных перверзий принимают участие как внешние, так и внутренние факторы. Вариант перверзии зависит от биологических особенностей и личности самого больного, от условий его воспитания ■ от выраженности его сексуальности.

Основу для извращения сексуального влечения могут заложить любые отклонения от нормального развития сексуальности — нарушения психосексуального развития, замедление или ускорение полового созревания, трансформация половой роли.

При гиперсексуальности ■ гипосексуальности у больных возникает потребность в изощренных формах полового возбуждения ■ его удовлетворения, в получении дополнительных или необычных сексуальных раздражений.

При очень слабо выраженном сексуальном влечении, близком к полному его отсутствию (крайняя гипосексуальность) возможен аутоэротизм — то есть его отсутствию (крайняя гипосексуальность) возможен аутоэротизм — то есть сексуальность, направленная на самого себя. Сюда относятся нарциссизм, онанизм (мастурбация) и эксгибиционизм. Часто они сочетаются.

Сексуальные перверзии подразделяются на истинные и ложные (псевдоперверзии).

При истинных сексуальных перверзиях половое влечение может быть удовлетворено только извращенным способом и нормальная половая жизнь невозможна (например, истинный гомосексуализм, истинный трансвестизм, транссексуализм, эксгибиционизм), или же удовлетворение от подобного акта несравненно сильнее, чем от нормального полового сношения, поэтому ему отдается явное предпочтение.

Истинные половые извращения чаще всего бывают врожденными, проявляясь в период пробуждения полового влечения, и в дальнейшей жизни закрепляются.

А псевдоперверзии (ложные парафилии) — приобретенные, возникают в течение жизни, после периода нормального сексуального функционирования.

Удовлетворение полового влечения извращенным способом происходит из-за препятствий для его реализации нормальным способом, например, когда человек длительное время находится ■ изоляции, при физическом уродстве, затрудняющем общение с противоположным полом, или в условиях однополого коллектива (тюрьма, колония, интернаты для подростков).

То есть это как бы «компенсаторные», замещающие перверзии. При возвращении ■ обычные условия половое влечение может удовлетворяться естественным путем, но возможно и сочетание нормальной половой жизни с сексуальными извращениями, причем в некоторых случаях нормальное половое функционирование даже может быть более предпочтительно.

К ложным сексуальным перверзиям относятся: подростковый транзиторный гомосексуализм, ложный гомосексуализм, сочетающийся с гетеросексуальным влечением (бисексуализм), ложный (фетишистский) трансвестизм, фетишизм.

Врожденное извращение полового влечения наблюдается сравнительно редко.

В формировании половых извращений играют роль такие факторы, как неправильное воспитание, когда родители не объясняют вовремя ребенку, что его ожидает в период полового созревания, а также развращающий пример самих взрослых или ровесников, растление малолетних взрослыми, влияние порнографии или литературы эротического содержания.

Многие формы психопатий сопровождаются нарушением и извращением полового влечения, в частности epileptoидная, возбудимая, шизоидная, истерическая, психастеническая, неустойчивая, мозаичная, психопатия с эмоциональной тупостью, то есть почти все типы психопатий.

Предпосылкой для формирования сексуальных перверзий у психопатов является их повышенная и очень рано развивающаяся половая возбудимость, которую из-за возраста подростки не могут реализовать естественным образом, поэтому для ее удовлетворения используют различные перверзии. Кроме того, большинству психопатий свойственны расстройства многих видов влечений, в частности полового, а также неспособность контролировать свои влечения.

Половые извращения не специфичны для какого-то определенного типа психопатии, они возникают ■ динамике различных ее типов. У одного и того же больного психопатией могут быть различные перверзии, и формы полового удовлетворения могут меняться.

Бывают и так называемые симптоматические перверзии, которые являются одним из проявлений различных тяжелых психических заболеваний. Они могут быть связаны с периодом обострения основного психического заболевания.

ния, а в некоторых случаях могут ослабевать и даже исчезать после окончания приступа.

Половые извращения могут наблюдаться при олигофрении (умственной отсталости), шизофрении, эпилепсии, маниакально-депрессивном психозе, органическом поражении центральной нервной системы, при старческом слабоумии и некоторых других психических заболеваниях.

Основное психическое заболевание накладывает свой отпечаток и на разновидности половых извращений.

При олигофрении ■ степени дебильности или имбецильности вариант сексуального извращения чаще всего бывает стойким, встречается в изолированном виде и не меняется.

При тяжелых психических нарушениях с интеллектуальным и эмоциональным дефектом возможны такие сексуальные извращения как некрофилия (сексуальное влечение к трупам) и инцест (половое влечение к близким родственникам).

При сексуальных извращениях человек не способен управлять своим влечением и его действия не зависят от его воли. При психотравмирующих ситуациях извращенное сексуальное влечение усиливается.

Бывают случаи, когда сам больной тяготится своим необычным влечением, испытывает чувство вины и раскаяния, может даже принять решение избавиться от своей пагубной привычки и на какое-то время воздерживаться от реализации своего влечения извращенным способом. Но чаще всего он не в состоянии с ним справиться, и в определенной ситуации влечение возникает с новой силой и вновь реализуется болезненным способом, вызывая у человека глубокое чувство вины.

Выраженность сексуальных перверзий меняется в течение жизни. Чаще всего они наиболее интенсивны в молодом возрасте.

В периоде зрелости в ряде случаев могут наблюдаться нормальные половые контакты с противоположным полом.

К половым извращениям относятся: гомосексуализм, транссексуализм, трансвестизм, фетишистский трансвестизм, фетишизм, некрофилия, эксcrementофилия, эксгибиционизм, фроттеризм, педофилия, геронтофилия, инцест, нарциссизм, садизм, мазохизм, вуайеризм и зоофилия.

Но не все из них наблюдаются у женщин. У женщин бывают такие половые извращения, как гомосексуализм (лесбиянство), транссексуализм, трансвестизм, инцест, мазохизм, садизм, вуайеризм и зоофилия.

Гомосексуализм (лесбиянство)

Гомосексуализм (от греческого слова «homos» — одинаковый и латинского «sexus» — пол; другие названия — педерастия, мужеложство, уранизм — у мужчин; лесбиянство, лесбийская любовь, сафизм, трибадия — у женщин) — сексуальное влечение к лицам своего пола. Синоним у обоих полов — инверсия сексуальная. Распространенность гомосексуализма среди мужчин — от 1 до 4%, у женщин — от 1 до 3%.

Считается, что в возникновении этого сексуального расстройства, помимо личностных особенностей и психических заболеваний, играют роль следующие факторы: нарушения психосексуального развития, трансформация полового поведения, нарушения полового созревания, неправильное половое воспитание, чрезмерная опека родителями дочери, не позволяющими ей общаться с детьми противоположного пола, соращение в детском возрасте, социальная изоляция с однополым составом (детские дома, интернаты, колонии для несовершеннолетних преступников).

Предрасполагающими причинами могут быть: патология беременности матери, попытки прерывания беременности, лучевое воздействие на организм беременной женщины или прием ею гормональных или некоторых лекарственных препаратов (особенно на 4–6-м месяце беременности).

Сами гомосексуалы считают, что их сексуальная ориентация, направленная на свой пол, обусловлена биологическими закономерностями, неподвластными контролю сознания.

В 1952 году опубликованы работы Калламана, где доказывалась связь гомосексуализма с генетикой, но исследования других ученых не подтвердили результатов Калламана, и от генетической теории происхождения гомосексуализма в настоящее время отказались.

У некоторых гомосексуалов было обнаружено иное соотношение мужских и женских половых гормонов, чем у людей гетеросексуальной ориентации (то есть тех, чье сексуальное влечение направлено на лиц противоположного пола).

Исходя из этого, была выдвинута теория, согласно которой предрасположенность к гомосексуализму объясняется гормональными факторами. Однако и она не подтвердилась практикой, так как у некоторых гомосексуалов было обнаружено нормальное количество половых гормонов, а лечение взрослых гомосексуалов половыми гормонами никак не сказывается на их сексуальной ориентации.

В настоящее время выдвинута теория о влиянии собственных гормонов плода во внутриутробном периоде развития на его умственное развитие в аспекте создания предрасположенности к определенным видам сексуального поведения в зрелом возрасте.

Фрейд считал, что все люди предрасположены к бисексуализму. При нормальном психосексуальном развитии ребенка его сексуальная ориентация идет по гетеросексуальному пути. Однако в определенных условиях, например при неправильном разрешении эдипова комплекса, она может исказиться и возникает влечение к представителям своего пола.

Эдипов комплекс — это комплекс детских переживаний, состоящих из влечения мальчика к своей матери с одновременной ревностью и недоброжелательностью по отношению к отцу, комплекс Электры — особая привязанность дочери к отцу и направленность на него сексуального влечения. В более старшем возрасте этот комплекс вытесняется в сферу бессознательного и определяет многие аспекты сексуальности и подверженности неврозам.

При этом нормальное психосексуальное развитие приостанавливается на незрелой стадии и в будущем трансформируется в гомосексуализм.

Новое направление в исследовании гомосексуализма и его причин связано с поведенческой психологией. Сторонники этой теории считают, что сексуальная ориентация человека формируется в зависимости от общего психологического настроения, а также под влиянием наказания детей за проявления сексуальности. По их мнению, играет роль и то, что отношения с лицами своего пола приятны, располагают к общению и духовной близости, а контакты с противоположным полом пугают и неприятны. Между этими отношениями создается контраст, и человек выбирает то, что ему более приятно.

Трансформация полоролевого поведения тоже рассматривается как предрасполагающий фактор для развития гомосексуализма. Такие девочки растут как сорвиголовы — бойкими, решительными, маскулинизированными (то есть имеют «мужские» черты характера), а мальчики воспитываются изнеженными, робкими, боящимися трудностей и принятия решений, феминизированными (то есть имеют «женские» черты характера). По мнению ученых, из таких детей чаще всего и вырастают гомосексуалы.

В обществе бытует мнение, что все гомосексуалы одинаковы. Многие считают, что гомосексуала можно отличить от других людей по внешнему виду — жеманные, женоподобные мужчины ■ грубые, мужеподобные женщины с короткой прической, а также по профессии, по характеру, по стилю поведения. Например, не женатого до 30 лет мужчину или незамужнюю женщину подозревают в скрытом гомосексуализме, а если они предпочитают общаться с представителями своего пола или живут вместе — то тем более.

Но это не всегда верно. Лишь очень небольшое число мужчин-гомосексуалов ведут себя женоподобно, это примерно 15% от их общего числа. Но такие феминизированные мужчины есть ■ среди гетеросексуалов. Например, мужчины с трансформацией полоролевого поведения, которые любят выполнять «женские» обязанности, могут приобретать «женские» профессии, с удовольствием занимаются домашним хозяйством, шьют, вышивают, воспитывают детей, — типичные гетеросексуалы, они испытывают сексуальное влечение только к женщинам.

То же самое и в отношении женщин. В главе ■ женщинах с «мужским» характером приведены клинические примеры мужеподобных женщин, у которых нет никакой гомосексуальности.

Изменение стереотипа полоролевого поведения и приобретение черт, присущих другому полу, может быть при задержке психосексуального развития и при трансформации полоролевого поведения. В характере таких женщин есть «мужские» черты, поведение тоже напоминает мужское, профессии они выбирают те, которые считаются чисто мужскими, они любят бывать в обществе мужчин и держатся с ними на равных, но при этом они не любят и избегают женщин и не находят с ними общих интересов.

И задержка психосексуального развития, и трансформация полоролевого поведения предрасполагают к развитию гомосексуализма, но при этом может быть и так, что человек, будь то мужчина или женщина, имеет гетеросексуальную ориентацию, но ■ целом сексуальное влечение у него настолько снижено, что он или она вообще не проявляет интереса к противоположному полу. Но и к своему полу влечения у него (или у нее) тоже нет.

То есть бытующее мнение, что гомосексуала сразу можно отличить по какому-либо внешним признакам, ошибочно.

Лишь очень незначительная часть гомосексуалов ведет себя так, что их гомосексуальность видна невооруженным глазом. Остальные могут вести себя как люди гетеросексуальной ориентации, и длительное время никто из окружающих может и не догадываться о их гомосексуальности.

Тем более что вопреки еще одному ошибочному, но весьма распространенному мнению гомосексуалы «не бросаются» на любого представителя своего пола. Большинство из них общаются весьма избирательно. Кто-то из представителей своего пола им нравится, а другие не нравятся. Критерии выбора объекта симпатии и влечения у разных гомосексуалов различны. Для одних имеет значение внешность, для других — личностные качества, для третьих — духовная близость, для четвертых — взаимность чувств.

Люди гетеросексуальной ориентации не привлекают многих гомосексуалов. Они предпочитают выбирать своих партнеров среди «своих». Возможно, они боятся быть отвергнутыми или осмеянными. Возможно, им требуется, чтобы объект их симпатий обязательно отвечал им взаимностью.

Но бывают случаи, когда гомосексуалы влюбляются и в человека гетеросексуальной ориентации, если, по его мнению, этот человек отвечает его идеалам. В таких случаях они ведут себя по-разному. Одни напористы и сразу демонстрируют свою симпатию, пытаются ухаживать и домогаться объекта

любви. Гетеросексуалы их чаще всего резко отвергают. Другие скрывают свои истинные чувства и делают вид, что испытывают лишь дружеские чувства и симпатию к представителю своего пола, имеющему гетеросексуальную ориентацию. Третьи пытаются завоевать его симпатии в неявной форме и терпеливо ждут своего часа, когда объект любви будет испытывать привязанность или благодарность, когда сложатся благоприятные обстоятельства, ■ только тогда раскрывают истинную подоплеку своих отношений. Такой вариант отражен далее в клинических примерах. А некоторые любят гетеросексуала безответной любовью ■ никогда не открываются полностью, имея при этом гомосексуальные связи с другими партнерами, хотя не испытывают к ним любви.

То есть все гомосексуалы разные, и проявляются их чувства и поведение по-разному. Поэтому мнение о том, что все гомосексуалы мечтают лишь о том, чтобы иметь сексуальные контакты с любым представителем своего пола и выбор партнера для гомосексуальных отношений им безразличен, — абсолютно неверно.

Среди них есть и душевнобольные, которые ведут себя в соответствии с закономерностями своего основного заболевания, а гомосексуальность — это следствие душевной болезни, вернее, ее выражение в виде сексуальной перверзии, и помимо этого у них есть и другие признаки данного заболевания. Другие для непосвященных людей ничем не отличаются от психически здоровых, ■ только психиатр может обнаружить у них психопатию, акцентуацию характера или какое-либо психическое расстройство.

Некоторые гомосексуалы говорят, что они сознавали влечение к лицам своего пола с самого раннего детства, уже в 5–7 лет. Это утверждение сомнительно, так как вряд ли в таком возрасте ребенок может иметь четкое представление о своей сексуальной ориентации. Некоторые сознают свою гомосексуальность, уже став взрослыми, имея опыт гетеросексуальных отношений.

Истинный гомосексуализм проявляется с момента пробуждения полового влечения в подростковом возрасте. К ровесникам противоположного пола и ■ более старшим людям сексуального влечения не наблюдается. Все сексуальные фантазии в подростковом возрасте, эротические сновидения связаны только со своим полом.

Уже с подросткового возраста гомосексуалы ищут места и ситуации, где можно увидеть обнаженными представителей своего пола, а особенно их половые органы (душевые, бани, туалеты, раздевалки и прочее), а затем ищут сексуальных контактов с ними.

У женщин-лесбиянок в зависимости от возраста объектом сексуального предпочтения могут быть девочки, девушки, женщины и старухи.

Бисексуальность — наличие полового влечения к лицам обоего пола. Бисексуалами являются 5% населения. В большинстве случаев бисексуал все-таки отдает предпочтение представителям какого-либо одного пола.

Причинами бисексуализма могут быть поиск новых, пикантных или острых ощущений, любопытство, экспериментирование, стремление разнообразить свою сексуальную жизнь, но предпочтение они отдают гетеросексуальным контактам. Для других бисексуалов сексуальные контакты с представителями обоих полов — это осознанный выбор, который позволяет принимать участие в любом виде сексуальной деятельности без каких-либо ограничений. Некоторые бисексуалы не выбирают партнеров, вступая в сексуальный контакт в зависимости от обстоятельств и наличия партнера любого пола, другие выбирают партнеров целенаправленно, пользуясь собственными критериями выбора — внешность, возраст, личностные качества и прочее.

У некоторых гомосексуалов, четко сознающих свое извращенное влечение

и отдающих явное предпочтение лицам своего пола, могут быть кратковременные или сравнительно длительные сексуальные отношения с представителями противоположного пола. Это могут быть вынужденные отношения, например стремление скрыть свои гомосексуальные наклонности или иметь детей, при этом гомосексуалы не испытывают к партнеру сексуального влечения, но у некоторых может быть и сексуальное влечение к объекту противоположного пола, и тогда гомосексуальность приближается к бисексуальности.

В различные периоды один тип сексуального предпочтения может преобладать, а другой ослабевает.

В течение жизни гомосексуалов вначале у них могут быть гетеросексуальные контакты, когда гомосексуал еще не осознает своего влечения или осознает, но пытается его преодолеть и «лечит» сам себя с помощью гетеросексуальных контактов. Потом, устав бороться со своим гомосексуальным влечением или осознав его, он имеет только гомосексуальные связи. В течение жизни он может увлечься лицом противоположного пола и некоторое время вступает только в гетеросексуальные контакты либо сохраняет и те, и другие, то есть гомо- и гетеросексуальные. Затем он может вновь вернуться только к гомосексуальным отношениям или сохранить бисексуальность.

Амбисексуализм — это абсолютное равнодушие к полу своих партнеров. Является разновидностью бисексуализма. Такие люди поддерживают сексуальные отношения и имеют частые половые контакты с представителями обоих полов, не отдавая предпочтения ни одному из них, близких, преданных отношений не поддерживают ни с мужчинами, ни с женщинами. Любые сексуальные взаимоотношения они принимают или отвергают в зависимости от своих личных потребностей. При этом ответные чувства партнера, взаимность чувств, его физическая привлекательность и личные качества имеют весьма незначительное значение.

Может быть сочетание гомосексуализма с другими половыми извращениями — трансвестизмом, мазохизмом, садизмом и другими.

Существуют особые места, где собираются гомосексуалы. На Западе есть специальные кафе для гомосексуалов, есть и всемирно известные курорты, которые посещают преимущественно гомосексуалы со всего мира.

Сексуальные контакты гомосексуалов могут быть разнообразными. Чаще всего это взаимные ухаживания, ласки, поцелуи, объятия и взаимная мастурбация, орально-генитальные контакты и имитация полового акта, а также петтинг (трение половыми органами о различные участки тела сексуального партнера).

Гораций описывал эти ласки — женщины поочередно ласкали клитор и вульвы друг друга, а затем, перед наступлением оргазма, ласки сменялись трибадией — одна женщина ложилась на другую и, имитируя половой акт, терла орган об орган. При этом у них нередко возникали одновременно сластолюбие и экстаз. После этого они продолжали ласкать друг друга.

При лесбийских сексуальных контактах полового акта в общепринятом смысле, конечно, не происходит. Оргазм достигается трением органа об орган (трибадия) и ласками на клиторе. Лесбиянки могут осуществлять эти ласки поочередно или одновременно. Иногда ласкает свою партнершу лишь одна из лесбиянок, выполняющая активную, мужскую роль. Бывает, что она способна достаточно имитировать половой акт, и это расценивается как очень ценное качество.

М.Кинесса приводит такой случай. Одна женщина-лесбиянка вышла замуж, но наряду с сексуальными отношениями с мужем продолжала жить и со своей подругой. Через некоторое время ее подруга забеременела, так как за-

мужняя женщина на своих половых органах перенесла сперму мужа, как бы «втерла» семенную жидкость во влагалище подруги.

Происхождение лесбиянства уходит глубокими корнями в давние времена. Оральная эротика (лизание половых органов друг друга) возникла еще в Древней Греции. Еще тогда считалось, что заниматься лесбийскими ласками более приятно и благородно, чем жить половой жизнью женщине с мужчиной.

Согласно одной из легенд, древнегреческий бог Зевс наказал остров Лесбос, оставив на нем одних женщин, так как одна из них отказалась стать его любовницей. Свое заклятие он снял только через 4 десятилетия. Когда корабли пристали к острову, мореплаватели увидели одних женщин. Они жили друг с другом ■ дарили друг другу ласки, которые стали именоваться лесбийскими.

Поэтесса Сафо, жительница острова Лесбос, воспевала в своих стихах лесбийские ласки, поэтому этот вариант однополой любви называют еще и сафизмом (или сапфизмом).

В ту эпоху эти способы удовлетворения половых инстинктов не осуждались. Богу любви Эроту служили определенный культ за возможность взаимудовлетворения лицами одного пола. Литература и изобразительное искусство изображали гомосексуальные акты между двумя женщинами или двумя мужчинами. Гомосексуальные связи не считались ни греховными, ни порочными.

В Римской империи гомосексуализм тоже не осуждался и гомосексуальное поведение считалось вполне естественным. В высшем обществе были приняты и считались законными браки между двумя мужчинами или женщинами.

Но древние иудейские традиции осуждали гомосексуализм. В Библии сказано: «Если кто ляжет с мужчиной, как с женщиной, то оба они сделали мерзость; да будут преданы смерти, кровь их на них». Христианство с самого начала запрещало и преследовало гомосексуализм. В средние века инквизиция сурово наказывала за гомосексуальные связи, пытками добиваясь признания у своих жертв, гомосексуалы считались еретиками и изменниками.

Патологическим гомосексуальное влечение стало считаться лишь с половины XIX столетия. Формировалось мнение, что гомосексуализм — это заболевание, с которым человек рождается. Научные дискуссии на тему причин развития гомосексуализма ведутся еще до сих пор, но в целом отношение к этой форме сексуального извращения стало более терпимым.

В XX веке сексуальные меньшинства добились определенных прав. В США и многих других странах гомосексуализм рассматривается как вполне допустимое явление. Существуют даже общественные движения и организации сексуальных меньшинств.

Несмотря на то что в настоящее время однополая любовь уже не преследуется по закону, с точки зрения психиатрии она считается патологией. И даже если общество со временем полностью изменит свои взгляды на эту проблему и так называемые сексуальные меньшинства добьются официального признания их однополых «браков», сам факт извращения сексуального влечения с позиции врача-психиатра вряд ли изменит свое значение.

Ложный гомосексуализм — это сочетание гомосексуального и гетеросексуального способов удовлетворения полового влечения. Чаще всего он бывает вынужденным — при длительной изоляции от представителей противоположного пола (в местах заключения, у воспитанников детских домов и интернатов). Гомосексуальные и гетеросексуальные фантазии и сновидения чередуются. При возвращении к обычным условиям жизни возможно предпочтение

гетеросексуальных контактов, но может быть и сочетание гомо- и гетеросексуальных связей.

Лишь немногие истинные гомосексуалы страдают от своего сексуального предпочтения и хотели бы стать нормальными гетеросексуалами, но большинство и не представляет себя в иной роли, желая лишь, чтобы общество оставило их в покое, дав им право на свободу выбора сексуального партнера.

Гомосексуалы разделяются на **активных** (то есть играющих мужскую роль) и **пассивных** (играющих женскую роль).

У одного и того же человека его сексуальная роль (активность или пассивность) может легко меняться, но в большинстве случаев наблюдается устойчивое предпочтение определенной роли.

В развитии активного гомосексуализма играют роль психические отклонения и неблагоприятные внешние воздействия (недостатки воспитания, неблагоприятные обстоятельства в период полового созревания), а в возникновении пассивного гомосексуализма могут иметь значение психические и гормональные нарушения.

Пассивные лесбиянки женственны и беспомощны в житейских вопросах. В гомосексуальном лесбийском «браке» активная лесбиянка обычно выполняет роль «мужа», именно она зарабатывает на жизнь, решает все важные житейские проблемы и заботится о своей партнерше, а та может не работать.

А у многих активных лесбиянок мужские манеры и поведение, они любят командовать, носят короткие прически, брюки, рубашки, куртки, предпочитают мужские профессии и занятия.

Но это бывает не всегда. Иногда активная лесбиянка выглядит как обычная женщина ведет себя как женщина и соответственно одевается, пользуется обычной женской косметикой и парфюмерией. Некоторые делают это ради маскировки, чтобы их не заподозрили в гомосексуальных наклонностях, другие ранее были в гетеросексуальном браке, всегда имели обычный женский облик и сохранили его и в гомосексуальном «браке».

Некоторые женщины становятся лесбиянками как бы вынужденно, в силу обстоятельств, когда по каким-либо причинам у них нет возможности иметь сексуальные отношения с мужчинами.

Расскажу о судьбе двух лесбиянок. Одна из них, Марина, стала лесбиянкой именно из-за трагедии в своей жизни, а раньше была гетеросексуальной, другая, Тамара, истинная активная лесбиянка.

Клинический пример

Марина З., 33 года, по профессии переводчица.

Родилась в Подмосковье, в семье служащих, старшей из двух детей. Болеела детскими инфекциями, простудными заболеваниями. Раннее развитие своевременное.

С детства по характеру подчиняемая, всегда нуждалась, чтобы рядом был кто-то более сильный по характеру, любого пола. Если была подруга, то во всем подражала ей — так же одевалась, говорила с теми же интонациями и теми же выражениями. Когда была замужем — во всем подчинялась мужу.

После школы поступила в Москве в институт иностранных языков. После его окончания работала переводчицей. Внешне очень симпатичная, высокая, со стройной фигурой, всегда модно одета, с умеренной косметикой.

Сексуальная жизнь с 18 лет, дефлорацию перенесла практически безболезненно, даже крови почти не было, так что ее любовник даже усомнился в ее девственности. Но оргазма с ним не испытывала, он был тороплив, не

опытен, не заботился о ее сексуальном удовлетворении, встречи были то на студенческой вечеринке, когда ■ комнату могли войти, то в ее комнате в общежитии, когда она договаривалась с соседками ■ комната на определенное время была ■ ее распоряжении. Некоторое время встречалась со своим сокурсником, но потом расстались, так как она ему надоела, он называл ее «холодной», и он завел себе другую подружку.

В 20 лет познакомилась с братом своей сокурсницы и сразу влюбилась. Через полгода вышла за него замуж. Жили вдвоем в квартире мужа.

Он был старше ее на 12 лет, вначале любил ее и был намного опытнее ее первого сексуального партнера, и с первого же раза она испытала с ним оргазм. И в последующем всегда испытывала с ним оргазм. С ее слов, из-за этого «привязалась к нему, как кошка». Имела несколько беременностей, но муж детей не хотел, и по его требованию делала аборт.

Муж был из артистической среды, вел богемный образ жизни, пил, изменял ей, хотя каждый раз после очередного загула приходил с букетом цветов и подарком, ■ она его прощала.

Но на пятом году брака однажды муж пропал на месяц, а потом заявил, что «любовь прошла, как дым» и он подает на развод, так как у него новая «пассия». Через месяц они оформили развод, хотя она плакала и умоляла мужа, была даже согласна, что у него будет любовница, но он был непреклонен. При разводе муж не мелочился, был щедр, дал ей «отступного за использованную молодость», разменял свою квартиру, и у нее появилась своя комната в коммунальной 2-комнатной квартире.

В течение трех лет жила одна, имела много любовников, в том числе и среди иностранцев. Каждый раз надеялась выйти за очередного любовника замуж, но ей не предлагали. Мечтала о семье и детях.

В возрасте 28 лет забеременела, и, когда перед абортom ей сделали реакцию Вассермана, она оказалась положительной, и ее госпитализировали в венерическую больницу им. Короленко. У нее оказался вторичный сифилис, то есть заразилась она им давно, но она не знала, от кого именно.

Ей пришлось назвать всех своих любовников, бывшего мужа, и всех обследовали. Все ее друзья и знакомые из-за этого переполошились, так как сексуальные отношения с ней имели многие, а потом ее любовники имели других сексуальных партнеров, и все занялись подсчетами, кто с кем и когда имел сексуальные контакты, и оказалось, что между собой их имели все ее друзья, приятели и приятельницы, и завязался очень тугой клубок взаимных упреков и выяснений отношений из-за обоюдных измен. Все приятели и приятельницы втайне друг от друга и от своих мужей и жен делали реакцию Вассермана и консультировались у венерологов.

Из-за этого от Марины отвернулись все друзья и даже родственники, и в венерической больнице никто ее не навещал, кроме Тамары, коллеги по работе, которая была активной лесбиянкой и всегда была к Марине неравнодушна.

Тамара с Мариной одноклассницы. Тамара тоже была замужем, но развелась уже через год, детей нет. Как она сама говорит, «сбегала замуж для конспирации и чтобы заработать квартиру», но мужа никогда не любила.

С подростковых лет Тамаре всегда нравились только девочки, у нее были близкие подруги, с которыми ходила ■ в обнимку, но своей гомосексуальности тогда она еще не осознавала, и до сексуальных контактов дело не доходило. Тамаре нравилось причесывать своих подруг, прикасаться к ним, тереться о щеку. Переодеваясь в бассейне, она всегда находила взглядом безупречную женскую фигуру и с удовольствием наблюдала, как женщина переодевается.

До брака у Тамары было два неудачных сексуальных контакта с мужчинами. Но ни желания, ни сексуального возбуждения, ни оргазма не было. Но и ее партнеры не заботились о ее удовлетворении, и половое сношение ограничилось классической позой и несколькими минутами.

Говорит, что в первый раз просто «хотелось попробовать, что такое секс», но никаких приятных ощущений не испытала, «было больно и противно».

В другой раз просто уступила своему начальнику, который «не давал ей прохода» и «распускал руки». Молча разделась, легла на диван в его кабинете и, с ее слов, «всего несколько минут посмотрела в потолок, и все закончилось».

В следующий раз, когда начальник снова намекнул ей на близость, она холодно сказала, что для этого у него есть собственная секретарша, а она его наложницей быть не собирается, так как сексом с ним она сыта по горло. После этого с работы ей пришлось уйти, и она выбрала такой коллектив, где были одни женщины.

С тех пор всякие попытки ухаживаний мужчин Тамара пресекала, хотя ухаживать за ней пытались многие, она брюнетка с довольно яркой внешностью, прекрасной фигурой и осанкой, в ее внешности нет ничего от активной лесбиянки.

С мужчинами была надменна, иронична, язвительна, могла так остроумно и метко оценить мужские способности очередного поклонника, что у того быстро пропадало всякое желание за ней ухаживать.

Имела несколько лесбийских контактов с женщинами. В первый раз она была в отпуске, отдыхала в пансионате, и к ней за столик под села лесбиянка. Тамара сразу все поняла, молча встала и пошла в номер к своей первой подруге. Та была так нежна и ласкова, так опытна, что у Тамары было несколько оргазмов за ночь. Она была благодарна своей новой подруге за полученный опыт ласк и испытанное наслаждение.

С новой подругой они провели вместе весь отпуск, на ночь Тамара приходила к ней в номер, иногда они запирались в ее номере и днем, но отношения их были чисто сексуальными. Все ощущения Тамаре очень нравились, она подробно расспрашивала обо всем новую подругу, которая оказалась лесбиянкой «со стажем и большим опытом».

Подруга постоянно находила себе новых партнерш, не любила постоянства, искала новизны ощущений, а особенно ей нравились такие «девственницы» в гомосексуальном отношении, как Тамара.

Она обучила ее, как узнавать «своих», и впредь Тамара умела уже по одному взгляду, брошенному на нее женщиной, безошибочно узнавать лесбиянку. Иногда и сама «совращала девственницу», если та этого хотела. Но все сексуальные контакты были непродолжительными. Тамара считает, что духовная близость, чувства и отношения для лесбиянок гораздо важнее, чем «толый секс».

На том, чтобы она вышла замуж и «выкинула эту дурь из головы», завела нормальную семью, детей и жила как все женщины, настояла мать Тамары, которая знала о ее склонности, так как Тамара приводила нескольких подруг домой, если больше нигде было уединиться. Мать так «пилила и зудела», что Тамара решила ей уступить и выйти замуж.

Она уже заранее знала, что это ненадолго, и решила для себя, что «если уж продаваться, то задорого». Ей очень хотелось иметь отдельную квартиру, чтобы избавиться от опеки матери, и она долго выбирала «богатого мужа». И нашла такого, у которого была большая квартира, и он был довольно состоятельным человеком.

Перед мужем до свадьбы Тамара разыгрывала из себя девственницу, так как он ей совершенно не нравился, она точно знала, что это — брак по расчету, и ложиться с ним в постель у нее никакого желания не было. Кроме того, у нее был роман с очередной подружкой, которая вполне ее удовлетворяла.

К сексуальным отношениям с мужем Тамара испытывала непреодолимое отвращение. В первую брачную ночь, увидев его худые волосатые ноги, большое брюшко, далеко не безупречную фигуру и вялый половой член, она убежала в ванную, заперлась там, и хотя муж долго стучал в дверь и пытался выяснить, что случилось, но она ему дверь не открыла и просидела там всю ночь.

Хотя она была уже далеко не юной девочкой и сама признает, что вела себя глупо, и если уж решилась на брак с пожилым человеком, то надо было «идти до конца», но так и не смогла пересилить себя и получилось так, что она вела себя как настоящая девственница, перепуганная предстоящей близостью с мужчиной.

Тамара избегала сексуальных отношений с мужем довольно долго, то отговаривалась тем, что ей страшно, то у нее якобы начались месячные, то болит голова, то оставалась ночевать у матери, сказав мужу, что та якобы больна и требуется уход за ней. Он некоторое время ждал, полагая, что она действительно девственница, но рано или поздно настоял на своем.

Тамара рассказывала, что перед половым сношением настояла, чтобы муж полностью выключил свет и задернул шторы, только лишь бы его не видеть, и «сцепив зубы», подчинилась мужу, но «лежала как бревно».

Муж оказался далеко не сексуальным гигантом, эрекция была вялой, и у него ничего не получалось. К тому же Тамара ему ничем не помогала, лежала совершенно безучастно, а во время очередной безуспешной попытки даже закурила, и его вялая эрекция тут же пропала. Он ныл и жаловался, а она спокойно курила. Очевидно, он полагал, что молодая жена вернет ему былую сексуальную прыть. Когда ей все это надоело, Тамара отвернулась к стене и притворилась спящей.

На некоторое время он оставил ее в покое, но впоследствии еще несколько раз предпринимал свои попытки, но так и не смог ею овладеть. Он просил Тамару «приласкать» его или заняться оральным сексом, но от одной мысли об этом Тамара вскакивала и убегала спать в другую комнату. А затем настояла, чтобы они спали в разных комнатах, мотивируя тем, что он во сне храпит, забрасывает на нее ногу и она с ним не может заснуть.

Но однажды он стал на ее глазах мастурбировать и добился вполне достаточной эрекции, чтобы ввести половой член во влагалище. От вида пыжющегося мастурбирующего мужа Тамара его просто возненавидела и с трудом дождалась, когда все закончится. И без того не очень высокого мнения о сексуальных способностях мужчин в сравнении со своими ласковыми лесбийскими партнершами, она окончательно разочаровалась в мужчинах.

Узнав, что она его обманывала, муж Тамары пришел в ярость, он ругался грязными словами, топал ногами, размахивал кулаками перед ее лицом, но он был человеком интеллигентным, и до рукоприкладства дело не дошло.

Больше всего его возмутил не сам факт того, что Тамара не девственница, а то, что она почти год «водила его за нос», как он сам выразился. На что Тамара хладнокровно заявила, что он «знал, что покупает» и нечего притворяться, а она уже все «отработала» хотя бы тем, что сопровождала его на все светские рауты — помогала поддерживать имидж сексуально сильного мужчины, имеющего жену, которая годится ему в дочери.

Они долго спорили и препирались, Тамара предложила развод, но он не

хотел, хотя она сразу заявила, что больше не позволит ему к себе прикоснуться. Какое-то время они еще жили вместе, но затем оформили развод, и Тамара настояла, чтобы он купил ей однокомнатную квартиру или заменил свою, пригрозив, что иначе она всем знакомым расскажет, что он импотент.

Почти сразу после развода Тамара перешла на другую работу, где и познакомилась с Мариной. С ее слов, она сразу влюбилась. Но Марина имела четкую гетеросексуальную ориентацию и никак не реагировала на знаки внимания, которые оказывала ей Тамара. Она была настолько в своих личных проблемах, что даже не поняла, что Тамара лесбиянка, и расценивала ее отношение как дружеское, тем более что все знали о недавнем разводе Тамары.

А предпринимать что-либо против желания объекта своего влечения Тамара не хотела, но из-за любви к Марине даже прекратила отношения с очередной подружкой, с которой встречалась от случая к случаю.

Узнав о болезни Марины и о том, что все ее бросили, Тамара не колебалась ни единой секунды. Придя к Марине в больницу, Тамара ужаснулась, увидев ее бледную, поникшую, в какой-то засаленной телогрейке, в которой Марина гуляла по территории больницы, так как все ее теплые вещи остались дома.

Тамара принесла ей сигарет — Марина много курила, а в больнице ей постоянно приходилось «стрелять» у других больных. Марина очень ей обрадовалась, так как была крайне подавлена случившимся и чувствовала себя одинокой и всеми покинутой. Все месяцы лечения подруга ее регулярно навещала, принесла ей свои теплые вещи, носила сигареты и передачи.

В день выписки она приехала за Мариной и забрала ее к себе. С тех пор они живут вместе.

В первый же день Марина согласилась на сексуальные отношения. Объясняет это тем, что хотя вначале никаких чувств к Тамаре не испытывала, но без секса своей жизни не представляет. Однако с нее взяли подписку и предупредили об уголовной ответственности за заведомое заражение другого человека венерическим заболеванием.

А поскольку с мужчинами секс стал невозможен, то Марина решила, что не все ли равно, кто доставляет ей наслаждение, мужчина или женщина. Куннилингус она и раньше практиковала с мужчинами. Поэтому она сразу согласилась.

Единственное, чего она опасалась, — возможность заразить Тамару. А Тамара рассказывает, что она была так счастлива, что вначале ей даже в голову не пришла мысль о возможности заразиться сифилисом от Марины, пока та сама не затронула эту тему. И в будущем она тоже этого никогда не боялась. На их счастье, болезнь Марины была излечена, и, хотя она несколько лет состояла на учете и обследовалась, позже ее сняли с учета.

Опытная Тамара доводила Марину до такого пролонгированного оргазма, который та никогда не испытывала с мужчинами. Обе они совершенно естественно и откровенно говорят о своих интимных отношениях, без цинизма, но и без ложной стыдливости. Обе настолько привязаны друг к другу, что не расстаются никогда. И верят, что всегда будут вместе. Они заменили Тамарину однокомнатную квартиру и Маринину комнату, ■ теперь у них большая квартира.

О ребенке они пока не думали, Марина не против, так как она всегда хотела иметь детей, а Тамара считает, что это может переключить внимание Марины с нее на ребенка, а она этого пока не хочет, но не исключает в будущем. О том, что матерью будет именно Марина, а не Тамара, хотя обе од-

ного возраста, говорят как о само собой разумеющемся. Хотя им известно, что ребенок Марины будет стоять на учете в венерическом диспансере до 15 лет, но это их не смущает, и мысль о возможном материнстве Тамары им даже не приходила в голову.

Тамара настолько увлечена темой о свободе сексуального предпочтения, что однажды, как она говорит, «ради рекламы», они даже устроили сеанс лесбийской любви в одной компании. Потом их приглашали в другие компании, и они устраивали такие сеансы, ничуть не смущаясь и вполне раскованно.

Однажды они выиграли на спор крупную сумму денег и потом неоднократно практиковали сеансы лесбийского секса за деньги и даже смогли купить машину. Но ■ последние годы такие сеансы прекратили, говорят, что им «надоело похотливое любопытство зрителей», которые видят в этом только развлечение, а денег у них и так достаточно. Обе работают в одной организации и хорошо зарабатывают.

Не раз к ним обращались другие лесбиянки. Но они говорят, что им никто не нужен. По крайней мере, для сексуальных контактов. Обе не допускают возможности измены.

Были даже и такие случаи, когда после сеанса к ним подходила какая-нибудь женщина и, смущаясь и краснея, говорила, что ей тоже хотелось бы «попробовать» и не согласится ли кто из них за деньги заняться с ней лесбийским сексом. На что они высокомерно отвечали, что они не проститутки.

Но в целом их отношения ■ женщинам гораздо лучше, чем к мужчинам. Мужчин обе презирают, особенно Тамара, но и Марина тоже не может простить предательство своих любовников, когда она заболела, хотя, возможно, именно один из них и заразил ее сифилисом. А дружеские отношения они поддерживают со множеством мужчин и женщин, независимо от их сексуальной ориентации.

Обе очень привлекательны до сих пор, следят за своей внешностью, холеные, ухоженные и уверенные в себе женщины.

Хотя лидер этой пары, безусловно, Тамара как более сильная личность, но Марина со свойственным ей стремлением к подражанию полностью переняла ее уверенную манеру поведения, говорит словами Тамары и с интонациями Тамары. Та, являясь лидером в их отношениях, тем не менее, никогда не давит на подругу, не стремится подчинить себе, очень нежна ■ внимательна к ней.

Марина тоже стала убежденной лесбиянкой. И хотя сейчас она уже имеет возможность вступать в сексуальные отношения с кем угодно, с учета ее давно уже сняли, но она и мысли не допускает о возможности сексуального контакта с мужчиной, с ее слов, «это все равно что менять шило на мыло». Ни один ее любовник-мужчина никогда не был с нею так внимателен и ласков, как Тамара.

Причем обе в один голос говорят, что напрасно все думают, что для гомосексуальных пар важен только секс, их психологические взаимоотношения, любовь, — для них гораздо важнее. Они уверены, что, даже если бы что-то случилось, что препятствовало бы их сексуальной близости, они бы все равно не расстались.

Уверены, что обеим повезло и они нашли друг в друге идеальное человеческое существо, и их отношения очень теплые и ровные. Они никогда не ссорятся, нежно ■ заботливо ухаживают друг за другом ■ в любой компании всегда рядом, хотя не сторонятся и других людей. Их отношение друг к другу сразу видно.

Есть и такие женщины, которые стали лесбиянками из-за того, что с детства они не отличались внешней привлекательностью и мужчины никогда не обращали на них внимания, у них не было гетеросексуальных контактов с мужчинами. Многие годы они были одинокими, не имея поклонников ■ надежды вступить ■ обычный брак. Но потребность заботиться о ком-то, присутствующая всем женщинам, проявлялась в том, что если на их жизненном пути встречалась юная и беспомощная девушка, то они принимали на себя заботу о ней. И здесь имеют значение не столько сексуальные контакты, сколько психологические взаимоотношения.

Мне рассказывала о себе одна из таких женщин.

Клинический пример

Галина Г., 43 года.

Родилась в Московской области, ■ семье рабочих. С детства она была некрасивой, не нравилась мальчикам, болела ветряной оспой ■ тяжелой форме, присоединилась вторичная инфекция, ■ на лице остались рябинки. Внешне — самая обычная женщина, в обычной женской одежде, с обычной женской прической.

В результате автомобильной катастрофы потеряла всех своих близких, росла в детском доме. Закончив школу, приехала в Москву, не имея ни родных, ни знакомых, ни работы. Работала рабочей на стройке.

Жила в общежитии, но там ей очень не нравилось, так как ее соседки по комнате каждый день приглашали мужчин из соседнего общежития, устраивали пьянки, но она в них никогда не участвовала, а по вечерам уходила ■ долго бродила по улицам.

После очередной пьянки мужчины оставались ночевать с ее соседками, и бывало, что в комнате одновременно несколько таких случайных пар занимались сексом у нее на глазах, а у нее это вызывало отвращение. Она не раз ссорилась по этому поводу с соседками, называя их поведение «скотством» и «собачьей случкой».

Говорит, что, если бы ей встретился в жизни хороший непьющий мужчина, она бы с радостью вышла замуж, но лицо ее было изуродовано, и на нее не обращали внимания даже подвыпившие «кавалеры» ее соседок.

После очередной ссоры с соседками, которые обзывали ее разными обидными словами, из общежития ушла и затем снимала угол, то есть часть комнаты с койкой у разных людей. Мечтала о собственной квартире, поэтому, помимо основной работы, по вечерам мыла ■ соседнем доме подъезды, пока не скопила денег на кооперативную квартиру. После этого со стройки ушла, так как работа была тяжелой и грязной, затем закончила курсы машинописи ■ работала машинисткой в издательстве.

Новая работа ей нравилась, вокруг были совсем другие люди, интересные и интеллигентные, все к ней хорошо относились, называли по имени ■ отчеству. Когда нужно было поработать сверхурочно, если материал был срочным, никогда не отказывалась, поэтому ее все уважали и ценили, и никто не обращал внимания на ее внешность. Но отношения были чисто деловыми, никто из мужчин ей знаков внимания не оказывал.

Замужем никогда не была, мужчин в ее жизни не было. Жила одна, мечтала взять на воспитание ребенка, но ей не разрешили. Если бы были живы родные, заботилась бы о них.

Когда ей было 38 лет, возвращаясь от отпуска, в купе поезда познакомилась с девушкой, которая ехала в Москву поступать в институт, но никого в Москве у нее не было, и остановиться было негде. Галина предложила де-

вушке пожить у нее, пока та не устроится в общежитии. С ее слов, никаких «задних мыслей» у нее при этом не было, просто пожалела девушку, помня, как она сама приехала ■ Москву ■ скиталась по чужим углам.

Поставила для девушки раскладушку, первое время кормила ее, пока она не стала получать стипендию, поступив ■ институт. Стипендию девушка отдавала ей, и они вместе вели хозяйство. Домашние обязанности вначале выполняли обе, но потом стала жалеть свою приятельницу, так как той нужно было готовиться к занятиям, ■ стала все по дому делать сама.

Ее приятельница оказалась домоседкой, по вечерам из дома никуда не выходила, в студенческих вечеринках участия не принимала, так как стеснялась своего выговора, отличавшегося от речи москвичей. Кроме того, она пережила личную драму, из-за которой она боялась всех мужчин. Поэтому поклонников среди сокурсников у нее не было.

По вечерам они смотрели телевизор, разговаривали, рассказывали друг другу о своей жизни. Подруга рассказала Галине, что в 12-летнем возрасте ее изнасиловали несколько пьяных подростков, затащив в подвал, долго мучили и издевались, пригрозив убить, если она кому-нибудь расскажет. Но она рассказала матери, та подала заявление в милицию, но подростки подкарауливали ее возле дома и грозили, что то же самое они сделают и с ее младшей сестрой, которой было 9 лет, если она не заберет заявления, и она настояла, чтобы мать его забрала. Об этом случае многие узнали, и одноклассники дразнили ее и делали ей грязные предложения, а насильники свистели ей вслед и предлагали «еще раз попробовать, раз они ей так понравились». Из-за этой травли семья поменяла квартиру и она перешла в другую школу. С тех пор мальчиков и мужчин избегала и боялась.

Жили они очень дружно, никогда не ссорились. Обе были спокойными, покладистыми по характеру, старались во всем помогать друг другу. Галина на правах старшей утешала подругу, если у той были какие-то огорчения.

Обеих совместная жизнь устраивала. Даже когда у подруги появилась возможность получить место в общежитии, Галина категорически возражала, помня о свободе нравов в общежитиях. Да и ее подруга к ней очень привязалась и сама не хотела уходить, просто поинтересовалась, не стесняет ли она ее.

Видя, какой скудный гардероб у ее подруги, Галина решила ее приодеть, но денег было мало, поэтому она попросила в издательстве машинку и стала брать работу на дом для дополнительного заработка. На заработанные денюжки покупала подруге одежду, старалась купить ей что-нибудь «вкусненькое», порадовать подарком.

Так они прожили около года, в течение которого никаких сексуальных контактов между ними не было, спали в разных постелях.

Но однажды ночью Галина проснулась, услышав всхлипывания. Оказалось, что ее подруге приснился страшный сон, что ее опять насилуют, на этот раз взрослые мужчины, и она в страхе проснулась. Галина ее утешала и успокаивала, и они заснули в ее постели. С тех пор спали вместе, обнявшись.

Сексуальные отношения — по инициативе подруги, которая как-то ночью заявила, что ненавидит всех мужчин и никогда больше не позволит ни одному из них к себе прикоснуться. А Галину она любит и хочет прожить с нею всю жизнь, если та не возражает.

Подруга была более начитанной и эрудированной в вопросах пола, так как из-за своих проблем интересовалась литературой по этой теме. Она объяснила Галине, что женщины тоже могут доставлять сексуальное удовлетворение друг другу и в других странах это нормальное явление.

Галина не особенно
ее огорчать. Больш
уйдет от нее и она
и целовали друг
спытали оргазм.
Их отношения стал
людей они держали
другу. Иногда п
Четкой гомосексуал
обойтись о подруге Га
восту, когда Галина
ых отношениях в ос
проявляет инициативу
Но обе считают, чт
жизне человеческая т
Живут вместе до н
нение им наплевать.
с другом. С радостью
можно. Но от родител
бы не было лишних о
т комнату у Галины.
Скоро подруга Гал
решили обратиться в
те сделали искусстве
Ко мне Галина обр
нормальным, так как
ликом или душевнобо
врачом, то она мне до
от здоровых доноров,
Я наблюдала эту п
тацию и прочие работ
гармонии может поза
ном браке.
Но далеко не всег
безоблачные, они спо
Клинический пример
Однажды в гостях мн
сразу выделялась сре
лись за руки, если не
дывая закуски.
Одна из них был
женщина с грубым л
целостью. Вторая —
манчиво невинным п
лыми губами, длинн
ли внимание многие
метно для своей по
опускающая ресницы и м

Галина не особенно возражала, всецело доверяя своей подруге и не желая ее огорчать. Больше всего на свете она боялась, что подруга когда-нибудь уйдет от нее и она вновь останется одинокой. Вначале они просто гладили ■ целовали друг друга, потом приобрели определенный опыт, и обе испытывали оргазм.

Их отношения стали еще лучше, приобрели оттенок интимности. Даже на людях они держались за руки, не сводили друг с друга глаз, улыбались друг другу. Иногда по внезапному порыву могли броситься друг другу в объятия, осыпая друг друга поцелуями.

Четкой гомосексуальной роли у обеих нет. Хотя зарабатывает на жизнь и заботится о подруге Галина, но и та тоже о ней заботится, помогает по хозяйству, когда Галина подрабатывает по вечерам. Инициатива в сексуальных отношениях в основном принадлежит подруге, но иногда и Галина проявляет инициативу.

Но обе считают, что секс — это не главное в их отношениях, для них важнее человеческая теплота и забота друг о друге.

Живут вместе до настоящего времени, обе счастливы, на общественное мнение им наплевать. Друзей практически не имеют, общаются только друг с другом. С радостью узаконили бы свои отношения, если бы это было возможно. Но от родителей подруги они свои отношения пока скрывают, чтобы не было лишних огорчений. Им они говорят, что подруга просто снимает комнату у Галины.

Скоро подруга Галины должна закончить институт, после чего они обе решили обратиться в Центр охраны здоровья матери и ребенка, чтобы подруге сделали искусственное оплодотворение, и у них будет ребенок.

Ко мне Галина обратилась за советом, будет ли ребенок в таком случае нормальным, так как опасалась, что донор спермы может оказаться алкоголиком или душевнобольным. Поскольку я была единственным ее знакомым врачом, то она мне доверяла. Хотя в Центре ее уверяли, что сперма берется от здоровых доноров, но она сомневалась.

Я наблюдала эту пару несколько лет, пока Галина печатала мою диссертацию и прочие работы, и могу с уверенностью сказать, что такой семейной гармонии может позавидовать любой человек, состоящий в гетеросексуальном браке.

Но далеко не всегда отношения между лесбиянками столь идиллические и безоблачные, они способны и на измену, и на непостоянство.

Клинический пример

Однажды в гостях мне довелось наблюдать одну лесбийскую пару. Эта пара сразу выделялась среди остальных гостей. Даже сидя за столом, они держались за руки, если не были заняты едой, ухаживали друг за другом, подкладывая закуски.

Одна из них была значительно старше, примерно лет 45, некрасивая женщина с грубым лицом, крупным носом и выдвинутой вперед массивной челюстью. Вторая — почти вдвое моложе, миниатюрная блондинка с обманчиво невинным видом испорченного ребенка, капризно надутыми пухлыми губами, длинными волосами, очень привлекательная. На нее обращали внимание многие мужчины, и она не оставляла их без внимания, незаметно для своей подруги постреливая глазками по сторонам, кокетливо опуская ресницы и многозначительно улыбаясь. А старшая не сводила с нее

глаз и зорко стерегла. Не понять, что это лесбийская пара, было невозможно.

Мне очень хотелось с ними поговорить, но для этого надо было их разединить, так как вдвоем они, скорее всего, замкнулись бы в себе и отмалчивались. Я выбрала для беседы младшую, так как от старшей вряд ли удалось бы добиться откровенности, и пригласила ее на танец, а потом мы вышли на лоджию подышать свежим воздухом. Она назвалась Ириной.

Ирина не скрывала, что лесбиянка, но не так давно, раньше была замужем, но у нее было много любовников, и муж ее выгнал. Она из другого города, жить ей было негде, и ее пригласила к себе одна лесбиянка. Ирина согласилась, но та ей совершенно не нравилась, хотя в сексуальном отношении было все нормально.

Однако при возможности Ирина не избегала и связей с мужчинами. Она говорила, что в принципе ей все равно, кто любовник, мужчина или женщина, лишь бы ей было хорошо, было много денег и она была свободна, если ей хочется «погулять на стороне».

Но с первой подружкой это было сложно, так как, узнав об очередной измене, она устраивала страшные скандалы и однажды с визгом вцепилась в очередного Иринино любовника-мужчину, когда он после свидания подвез ее на машине к дому, а ревнивая подружка поджидала около подъезда.

Подруга устроила безобразную сцену, расцарапала мужчине лицо, порвала одежду, и Ирине было стыдно, так как от мужчин она скрывала свои лесбийские отношения.

Считает, что мужчины относятся к этому крайне отрицательно и сразу теряют к женщине интерес, когда узнают, что она лесбиянка. А Ирина не собиралась оставаться лесбиянкой всю жизнь, расценивала свою связь как «временное пристанище», пока она подыщет себе старого богатого мужа, при котором будет гулять, сколько захочет.

У первой подружки ее отбила теперешняя, которая хотя тоже очень ревнива и все время ее «пасет», но, по крайней мере, денег у нее гораздо больше. Ирина может не работать, с помощью подружки она обзавелась приличным гардеробом, ювелирными украшениями, а днем, когда подружка на работе, может и погулять с мужчинами.

Но долго разговаривать со мной она не могла, сказав, что подружка и так ей дома устроит сцену ревности и потом долго не будет давать денег. Но излить душу и получить совет врача-психиатра ей хотелось, и только поэтому она согласилась со мной поговорить.

Надо было видеть, каким ненавидящим взглядом проводила меня подружка Ирины, когда та вернулась на свое место! Она сразу встала и увела Ирину, что-то сердито выговаривая ей, а Ирина незаметно подмигнула мне, дескать: «Ну вот видите! Я же говорила, что она будет ревновать».

Впоследствии от своих знакомых, у которых я встретила эту пару, я узнала, что Ирина все-таки сбежала от своей подружки к очередному любовнику, а та с горя выпила уксусной эссенции. Не умерла, но был сильный ожог пищевода, и она на всю жизнь осталась инвалидом.

Создается впечатление, что гомосексуалы более ревнивы, чем гетеросексуалы. Возможно, это объясняется тем, что им труднее, чем обычным людям гетеросексуальной ориентации, находить себе партнеров. И если они встречаются подружку или друга по душе, то очень дорожат этими отношениями и боятся их потерять. Поэтому они так бдительно охраняют своих легкомысленных возлюбленных, если сомневаются в их постоянстве.

Клинический пример

В одной организации ■ доперестроечные времена работала инженером-конструктором женщина, которая резко отличалась от остальных коллег. Все другие сотрудницы прибегали на работу в последнюю минуту или с опозданием, непричесанные, без косметики, первое время сидели в головных уборах, а потом «наводили красоту» — причесывались, делали макияж и маникюр. В обеденный перерыв или во время работы все разбегались по магазинам за покупками.

Эта женщина, звали ее Аллой, всегда приходила на работу с идеальным макияжем ■ маникюром, причесанная и элегантно одетая, на высоких каблуках. Она не любила «бабских сплетен» ■ разговоров о семейных трудностях, была довольно скрытной и молчаливой, поэтому о ее личной жизни никто не знал. Знали только, что она замужем и у нее 9-летний сын.

Через некоторое время весь женский коллектив был взбудоражен новостью — Алла рассталась с мужем, с работы и на работу ходит с одной из женщин по имени Зина из технического обслуживающего персонала.

Зина работала в гараже слесарем, ходила в замасленной спецовке, из карманов которой торчали гаечные ключи и прочие инструменты. Раньше никто из представителей технической интеллигенции ■ не предполагал, что она женщина, по внешнему виду все считали ее мужчиной. Зина была на полголовы ниже Аллы и выглядела как обрубок — плечи, талия и бедра у нее были одинаковой ширины, короткие руки и ноги, короткая шея, крупная голова, некрасивое лицо. Косметикой Зина не пользовалась, носила короткую прическу.

Все женщины отдела перестали ■ обеденный перерыв бегать по магазинам, а затаив дыхание, смотрели в окно, как элегантная Алла на высоких каблуках бежит через весь двор к гаражу к своей подруге в бесформенном комбинезоне и они сидят где-нибудь в уголке, нежно обнявшись или взявшись за руки, смотрят друг другу в глаза и о чем-то шепчутся.

Однажды женщинам пришлось наблюдать такую сцену — Зина во дворе заигрывала с молоденькой лаборанткой, причем делала это так, как ведут себя некоторые мужчины, — хватала ее за грудь, пыталась обнять и поцеловать, а та хихикала ■ делала вид, что вырывается.

В этот момент выскочила Алла и, как разгневанная фурия, налетела на «соперницу». Интеллигентная и обычно сдержанная женщина с визгом вцепилась в волосы лаборантки, обзывая ее нецензурными словами и нанося ей беспорядочные удары. Когда Зина попыталась Аллу оттащить, то получила пощечину и гнев Аллы переключился на нее. Она упрекала Зину в неверности, а та оправдывалась, что ничего особенного не сделала. На следующий же день обе женщины подали заявление об уходе с работы.

Некоторые из женщин, ставших лесбиянками, раньше были очень несчастны ■ одиноки, не имели возможности гетеросексуальных контактов, так как мужчины их отвергали, и только в лесбийском «браке» они смогли найти духовно близкого им человека. Большинство из них на первое место ставит именно их межличностные отношения, взаимопонимание, а не сексуальные отношения.

Как уже говорилось, истинных гомосексуалов, которые предпочитали только свой пол с самых ранних лет, не так много. Большинство женщин становится лесбиянками после неудачных сексуальных отношений с мужчинами. Многие женщины не получали сексуального удовлетворения ни в браке, ни от своих любовников, которых и не заботило сексуальное удовлетворение женщины.

Разочарование ■ мужчинах достигает у некоторых лесбиянок такой степени, что возможность или необходимость сексуальных контактов с мужчиной вызывает у них отвращение.

Мне рассказывали об этом и лесбиянки, не имеющие постоянной партнерши, и состоящие ■ гомосексуальном или гетеросексуальном браке. Женщины, которые по каким-либо причинам не могли развестись с мужем, оставались замужем, но находили отдушину в гомосексуальных отношениях. Со временем они начинали тихо ненавидеть мужа, который принуждал их к «выполнению супружеского долга».

Причины того, что лесбиянка стремится сохранить гетеросексуальный брак, различны. Одни из них не хотят развода из-за детей, некоторые из них надеются в будущем, когда дети подрастут, избавиться от ненавистного мужа. Другие исключают такую возможность, особенно если дети привязаны к отцу, а он, будучи плохим сексуальным партнером, является хорошим и заботливым отцом. Некоторые боятся общественного мнения, и в первую очередь, как оно скажется на детях, если станет известно о ее склонности или если мать станет открыто жить с лесбийской подругой. Самой редкой причиной являются меркантильные интересы, но и то только при наличии детей, если лесбиянка не уверена, что сможет содержать их без помощи мужа.

То, как сами лесбиянки мотивируют свое сексуальное предпочтение, отражено в следующем клиническом примере.

Клинический пример

Алена З., 27 лет, актриса, детей нет.

Была дважды замужем, оба мужа актеры. Но они были, с ее слов, «зациклены только на себе», своей внешней привлекательности, карьере, выпивали и изменяли ей.

Первый муж сам ее бросил, женившись на другой, а от второго ушла сама Алена, узнав, что он сожительствует с женщиной, которая годится ему в матери, но от которой зависит успех его карьеры.

Год жила одна, с головой ушла в работу. Хотя за ней пытались ухаживать другие мужчины, но говорила им, что «нахлебалась этого досыта».

Лесбиянкой она становиться не собиралась, но у нее была подруга-лесбиянка, которая однажды на спор предложила ей испытать лесбийский секс.

Алена считала, что ничего не получится, потому что если «нет настроения, то нет и удовлетворения», а настроения у нее не было, так как, несмотря на разочарования в личной жизни, существовал определенный психологический барьер и твердое убеждение, что секс возможен только между мужчиной и женщиной. «Или так или никак», — спорила Алена с подругой.

Они поспорили на крупную сумму, и действительно, оргазма у Алены не было, так как расслабиться ей так и не удалось.

Но ее прежняя убежденность поколебалась. Она признает, что в целом ей было приятно, и если бы она не противилась, а настроилась, то, может быть, выиграла бы подруга, а так выиграла Алена.

Очевидно, подруга догадалась о сомнениях Алены и позже стала приглашать ее к себе или на встречи со своими подругами-лесбиянками. Сама подруга не собиралась становиться партнершей Алены, а позже объяснила ей, что просто хотела «помочь найти себя».

Подруга Алены называла своих приятельниц-лесбиянок, у которых тоже в прошлом были неудачные браки и которые часто собирались вместе, — «клубом разбитых сердец». В лесбийских отношениях они были более бла-

гополучны, чем в гетеросексуальных. Двое из них были еще замужем ■ пока не планировали разводиться с мужьями из-за детей, но отзывались о мужьях весьма нелестно.

Эти вечеринки, «женские посиделки», как они их называли, были для них утешением после ссор с мужем, отдыхом после домашних забот, ■ они могли рассказать своим подругам о всех своих проблемах ■ огорчениях. Именно это их больше всего ■ привлекало.

На одной из таких вечеринок Алена познакомилась со своей будущей партнершей, с которой они вместе уже несколько лет.

Приведу их аргументы, почему они стали лесбиянками, так, как я это запомнила.

Многие мужчины уверены, что женщин привлекают их сексуальные мужские достоинства и возможности — размер полового члена, способность к длительному половому сношению. А многих женщин не удовлетворяет даже гигантский половой член и коитус в течение часа. Более утонченные сексуальные ласки для них гораздо привлекательнее.

Лесбиянки очень изобретательны в этом отношении, и их сексуальные игры отнюдь не ограничиваются одним лишь куннилингузом.

Кроме того, лесбиянки очень заботятся ■ сексуальном удовлетворении друг друга, и никогда не оставят подругу неудовлетворенной.

А мужчина, испытав оргазм, может, преспокойно повернуться к своей партнерше и заснуть, даже не поинтересовавшись, удовлетворена ли она.

Даже если сексуальная партнерша постоянно остается неудовлетворенной, многих мужчин это не заботит, они считают, что во всем виновата она сама, она фригидна, а раз у него нормальная эрекция и нормальная, с его точки зрения, способность к продолжительному половому сношению, то он уверен, что сделал для сексуального удовлетворения партнерши все возможное.

Лесбиянка никогда не будет настаивать на сексуальном контакте, если в данный момент подруга к этому не расположена.

Больше всего на свете лесбиянки из устойчивых пар боятся потерять свою партнершу, они очень дорожат своими отношениями, поэтому не будут предпринимать ничего, чтобы оттолкнуть ее от себя, рискуя потерять.

Поэтому лесбиянки никогда не бывают назойливы и требовательны, как многие мужчины, особенно состоящие в браке и требующие от жены «исполнения супружеского долга», даже если она плохо себя чувствует, устала, весь вечер стирала и занималась уборкой, а он лежал на диване и смотрел футбол по телевизору.

Активные лесбиянки говорят, что вовлекают «новеньких» в лесбийские отношения только добровольно, по обоюдному согласию и не проявляют прямого морального или физического насилия. Однако они зачастую пользуются их зависимостью и беспомощным положением — нет жилья или средств к существованию, трагедия в личной жизни, особенности характера или психические отклонения и многое другое.

И в жизни нередко бывает так, что активная лесбиянка вовлекает в гомосексуальные отношения женщину гетеросексуальной ориентации, используя ее зависимость от нее или ее слабости.

Если бы этого не произошло, то женщина, которую активная лесбиянка сделала своей наложницей, могла бы преодолеть временные трудности в своей жизни и в дальнейшем устроить свою судьбу так, как сама хочет.

А став лесбиянкой, женщина лишается собственной инициативы и свободы выбора отношений. Перспектива обзавестись нормальной гетеросексуаль-

ной семьей у лесбиянки невелика. Мало найдется мужчин, которые захотели бы жениться на женщине, зная, что многие годы она была лесбиянкой. Мужчины гетеросексуальной ориентации с предубеждением и даже с презрением относятся к женщинам-лесбиянкам.

Даже если такие браки и случаются, то, если муж узнает о гомосексуальном прошлом супруги, он уже не может избавиться от негативного чувства, мыслей о прошлых лесбийских контактах жены.

Браки лесбиянки с гетеросексуальным мужчиной возможны только в случае, когда ей удастся скрыть свое прошлое. А поскольку, как известно, мир тесен, то женщина, вступившая в гетеросексуальный брак, всегда живет с постоянным страхом в душе, что когда-нибудь может повстречать своих бывших любовниц-лесбиянок и об этом может узнать муж.

Что бы ни говорили сами гомосексуалы о том, что каждый человек имеет право на свободу сексуального поведения, как психиатр, не могу с этим согласиться. Человек — это не только отдельный индивидуум, но и член общества.

Нормы морали и нравственности складывались веками. Да, были времена, когда мораль была ханжеской, и с этих позиций оценивались даже нормальные отношения между мужчиной и женщиной.

Но сейчас времена иные. Прежние взгляды сменились «сексуальной революцией». Гомосексуалов уже никто не преследует по закону, как в прежние времена. Общество не отрицает их права на выбор сексуального предпочтения, однако приветствовать и одобрять их поведение не намерено. Свобода сексуального выбора не означает, что каждый человек должен вести себя в обществе, как ему заблагорассудится.

Вызывающее поведение некоторых гомосексуальных пар, когда они демонстрируют свои «нежности» на людях, у других людей вызывает недоумение ■ даже отвращение.

Возможно, таким поведением гомосексуалы пытаются узаконить свое право вести себя в общественных местах, как им хочется, приучить общество воспринимать их такими, какие они есть.

А общество расценивает такое поведение как пренебрежение нормами поведения и морали и совершенно справедливо считает, что гомосексуалы могут вести себя так, как они хотят, но не на людях, а в своем кругу, в своих клубах и кафе, на своих курортах или у себя дома.

Демонстрация сексуальных отношений даже гетеросексуальной пары в неподходящем месте не одобряется обществом, которое считает, что интимные отношения предпочтительны наедине, а уж когда на людях обнимаются и целуются две женщины или двое мужчин, то у многих людей гетеросексуальной ориентации это вызывает неприятие.

Гомосексуалы живут не на необитаемом острове, а среди людей, поэтому должны соблюдать нормы поведения в обществе, так как сами они в меньшинстве, а гетеросексуальных людей все же большинство. И многие вполне хотят, но лично мне они не нравятся, и смотреть, как они гладят и целуют друг друга в общественных местах или гуляют под ручку, мне неприятно, поэтому пусть они милуются где-нибудь среди своих». И такое мнение довольно широко распространено.

Возможно, многих гомосексуалов возмутит сказанное. Напрасно. Мнение гетеросексуальных людей здесь приведено для того, чтобы объяснить неприятие обществом гомосексуализма и причины такого отношения. Общество не готово расценивать гомосексуализм как норму. В Древней Греции это считалось нормальным явлением, но с тех пор многое изменилось.

Лично я не отношусь к гомосексуалам с предубеждением, поскольку я — психиатр, и расцениваю гомосексуальное влечение как патологию, следовательно, гомосексуалов — как потенциальных пациентов. Мне приходилось общаться со многими лесбиянками, знаю их и лично, в обычной жизни, и как врач-психиатр, когда они ко мне обращались со своими проблемами, а их у них, как и у каждого человека, немало, и даже больше, из-за того что общество относится к ним как к париям. В этих случаях я просто выполняла свой долг врача.

Глубоко сочувствую женщинам, ставшим лесбиянками вынужденно, в силу определенных обстоятельств или личной трагедии. Мне понятны психологические мотивы, которые побуждают женщин, отвергнутых или изнасилованных мужчинами, находить утешение и понимание у представительниц своего пола. Но это совсем другое.

А тех же, кто вынуждает этих обездоленных женщин вступать в лесбийские сексуальные отношения, пользуясь их несчастьем, вряд ли можно понять и оправдать. В этом случае у них нет морального права говорить о свободе выбора. Здесь нет никакой свободы выбора, они в заведомо неравных условиях — сильная активная лесбиянка и сломленная судьбой женщина, которую она делает своей наложницей.

Хотя многие гомосексуалы повторяют, что для них психологические и эмоциональные отношения гораздо важнее, чем сексуальные, но они сами себе противоречат.

Можно согласиться, что психологические отношения двух женщин могут быть более прочными, чем отношения некоторых мужчин и женщин между собой.

Но при чем здесь противоестественные сексуальные контакты? Можно уважать, ценить и даже любить друг друга, но если идет речь об орально-генитальных контактах, то здесь все разговоры о поэзии чувств и романтических отношениях утрачивают свое значение.

Поэтому, какими бы красивыми словами гомосексуалы ни прикрывали свои отношения — если они удовлетворяют свое влечение не физиологическим способом, а не просто испытывают симпатию и привязанность друг к другу, — нормальному человеку трудно поверить их словам. Все слова о романтике таких отношений — лишь оправдание их противоестественного влечения.

Здесь имеются в виду лишь активные лесбиянки, с детства испытывающие влечение к женщинам, которое они прикрывают словами об искренней любви и дружбе, которые им якобы могут дать лишь представители своего пола, а мужской пол они оценивают крайне отрицательно, находя у него всевозможные недостатки. К тем несчастным людям, которых они склоняют к лесбийским сексуальным отношениям и делают наложницами для удовлетворения собственных противоестественных влечений, сказанное не относится.

То, что большинство людей не желает признавать гомосексуальные отношения и осуждает их, — это право каждого человека. Если человек гетеросексуальной ориентации осуждает гомосексуализм как явление в целом — то это его мнение, и он имеет на него право. А гомосексуалам не нравятся гетеросексуалы. То есть каждый имеет право на свое личное мнение.

Если бы активные лесбиянки оставили в покое женщин гетеросексуальной ориентации и не пытались пополнить ими свои ряды — возможно, общество относилось бы к ним иначе.

Немаловажный негативный аспект этой проблемы — насилие гомосексуалов над людьми гетеросексуальной ориентации.

Насколько часто насилие бывает в обычной жизни — неизвестно, точных данных нет, так как вряд ли женщина, изнасилованная активной лесбиянкой, будет заявлять на нее в милицию.

Если даже женщины, подвергшиеся изнасилованию мужчинами, потом страдают от общественного мнения и ни в чем не повинную жертву насилия невежественные люди начинают презирать ■ сторониться, то что говорить, если женщину изнасиловали гомосексуальным способом! Это позор на всю жизнь. Поэтому женщина будет тщательно скрывать такой факт и носить эту боль в себе.

Клинический пример

Наташа Н., 18 лет.

Родилась в семье рабочих. Отец пил, родители разошлись, когда девочке было 6 лет. Раннее развитие, своевременное. Перенесла детские инфекции, простудные заболевания, в 5-летнем возрасте — тяжелую форму гриппа с менингеальными явлениями.

По характеру робкая, нерешительная, застенчивая, подчиняемая. Всегда стеснялась в незнакомом коллективе, трудно адаптировалась, с трудом знакомилась. Необщительна. Друзей никогда не имела. С детства — дефект речи, которого она очень стеснялась, считает себя закомплексованной.

В школе с 7 лет, училась с трудом. Много времени проводила дома, готовя уроки, но очень трудно все запоминала, быстро уставала и вынуждена была отдыхать, потом снова садилась за уроки. Самым мучительным для нее было отвечать на уроках устно. Краснела, терялась, все забывала, хотя долго учила дома. Из-за дефекта речи старалась поменьше разговаривать, ее прозвали молчуньей.

Почти все время проводила дома или с двоюродной сестрой, которая старше ее на 2 года. Страдает частыми головными болями, плохо переносит жару и транспорт.

Менструации с 13 лет, умеренные. Никогда не мастурбировала. Половой жизнью не жила. Закончила педучилище, работала воспитателем детского сада, очень любит детей.

Однажды, когда они отдыхали с сестрой в Крыму и загорали на пляже, Наташа пошла в женский туалет. Она была в купальнике, и, когда она была практически обнаженной, дверь кабинки открылась и вошла женщина примерно 35–40 лет, физически гораздо сильнее, чем Наташа, — коренастая, ■ сильными руками и телом. Она обхватила девушку руками и стала целовать, говоря, какая та красавица и какие у нее красивые волосы, мяла ее грудь и половые органы, полностью стянула с нее купальник и бросила его на пол.

Наташа рассказывает, что она «замерла как кролик перед удавом». Она так испугалась, что не могла ни закричать, ни оттолкнуть женщину, так как та внушала ей ужас. Она не могла даже убежать, так как женщина оперлась на дверь кабинки всем своим телом.

Сначала лесбиянка стимулировала ей клитор, потом взяла руку Наташи и стала ею тереть свои половые органы, вся извиваясь и постанывая. Только после оргазма она отпустила Наташу, но постоянно целовала ее и просила о следующей встрече.

Наташа в ужасе выбежала из туалета, даже забыв одеть купальник, он так и остался на полу в туалете, и помчалась, не видя ничего перед собой. Ее остановили двое мужчин, которые стали отпускать шуточки и грязные намеки, пытались ее удержать и прикасаться к ней.

Она еле вырвалась ■ побежала дальше, не соображая, куда она бежит. Ее остановили сотрудники милиции и забрали ■ отделение. Она ничего не рассказывала и только плакала. Ей дали какую-то одежду, ■ она просидела в оцепнении всю ночь.

Утром за ней пришла сестра, которая разыскивала ее всю ночь, пока ей не сказали, что Наташа в милиции. Сестра пыталась расспросить, что произошло, но Наташа молчала. Когда они вернулись в комнату, которую снимали, Наташа легла на кровать, отвернулась к стене, накрылась одеялом и так пролежала почти неподвижно несколько дней. Сестра дала телеграмму матери Наташи, та приехала и привезла дочь в Москву. Дома Наташа тоже лежала молча, с сухими глазами, глядя в потолок или отвернувшись к стене. Мать постоянно находилась около нее, пыталась ее накормить и расспросить, но дочь ничего не ела ■ ничего не рассказывала.

Через месяц была госпитализирована в психиатрическую больницу. Поступила в тяжелой депрессии. В процессе длительного лечения состояние выравнилось, и постепенно все рассказала о себе. Считает себя опозоренной, униженной, боится, что кто-нибудь об этом узнает ■ будет ее презирать, поэтому просила даже матери не рассказывать о случившемся, опасаясь, что она может с кем-нибудь поделиться.

Выписана в удовлетворительном состоянии.

Когда гомосексуал любого пола совершает насилие над другим человеком, который этого не хочет, — для изнасилованного это тяжелая моральная травма, потеря самоуважения и непоправимая психическая травма. Это преступление, и относиться к нему надо именно как к преступлению и карать в соответствии с законом, поскольку любое насилие над человеком, в какой бы форме оно ни выражалось, — недопустимо.

В условиях однополых коллективов, в местах лишения свободы насилие активных лесбиянок ■ склонение других женщин к лесбийским контактам с помощью угроз — нередкое явление. В местах заключения бывают и садистические формы группового изнасилования, когда несколько женщин насилуют женщину или уголовница с психическими отклонениями принуждает ее к гомосексуальному сожительству с помощью побоев.

Однако, к сожалению, в местах заключения администрация смотрит на это сквозь пальцы, и вряд ли есть случаи, когда осужденных судили за изнасилование лиц своего пола. Хотя эти действия подпадают под статьи Уголовного кодекса. И не важно, что одна женщина изнасиловала другую. Не каждая женщина способна противостоять, когда ей угрожает мужеподобная активная лесбиянка с криминальным прошлым. Любой насильник любого пола — это человек, преступивший закон, нормы нравственности и морали.

Если бы ■ наших тюрьмах ■ других местах лишения свободы создали нормальные человеческие условия для заключенных, то можно было бы оградить нормальных женщин от насильниц-лесбиянок. В других странах у осужденных совершенно иные условия.

В прежнем Уголовном кодексе существовала статья за мужеложство. Лесбиянство по закону не наказывалось.

В новом Уголовном кодексе Российской Федерации, принятом Государственной Думой 24 мая 1996 года и подписанном Президентом РФ 13 июня 1996 года, есть три статьи, ■ которых упоминается мужеложство и лесбиянство, но в них говорится об уголовном наказании уже не за сам факт мужеложства или лесбиянства, а за насильственные действия в сочетании с сексуальными.

Для сведения читателей приведу эти статьи в сокращенном варианте.

Статья 132. Насильственные действия сексуального характера. Мужеложство, лесбиянство или иные действия сексуального характера с применением насилия или с угрозой его применения к потерпевшему (потерпевшей) или к другим лицам либо с использованием беспомощного состояния потерпевшего (потерпевшей).

Статья 133. Понуждение к действиям сексуального характера. Понуждение лица к половому сношению, мужеложству, лесбиянству или совершение иных действий сексуального характера путем шантажа, угрозы уничтожением, поведением или изъятием имущества либо с использованием материальной или иной зависимости потерпевшего (потерпевшей).

Статья 134. Половое сношение и иные действия сексуального характера с лицом, не достигшим шестнадцатилетнего возраста. Половое сношение, мужеложство или лесбиянство, совершенное лицом, достигшим восемнадцатилетнего возраста, с лицом, заведомо не достигшим шестнадцатилетнего возраста.

В целом наше уголовное законодательство стало более либеральным к сексуальным меньшинствам и поставило их в один ряд с сексуальными действиями людей с гетеросексуальной ориентацией, причем в статьях Уголовного кодекса подразумеваются не добровольные гомосексуальные отношения по обоюдному согласию, а именно насилие или принуждение.

В настоящее время не только уголовное законодательство, но и наши нравы стали более либеральными. Некоторые мужчины не скрывают своих гомосексуальных наклонностей, но лесбиянки все же предпочитают не афишировать своих связей.

Хотя многие люди в западных странах относятся к гомосексуалам довольно терпимо, но нельзя сказать, что общество в целом приветствует свободу выбора, которую пропагандируют гомосексуалы.

Лишь самые отчаянные не скрывают своей сексуальной ориентации и объединяются под флагом гомосексуализма.

Но в целом даже западное общество гомосексуализм не одобряет. Поэтому большинство людей, имеющих высокий социальный статус, предпочитают не афишировать своего извращенного влечения. И если в прессу попадают сведения о том, что известный актер или актриса, общественный или политический деятель или иной знаменитый человек является гомосексуалом, то это вызывает скандал, и репутации такого человека может быть нанесен непоправимый ущерб.

Приведу примеры об известных лесбиянках, оставивших след в истории.

Биографы Натали Барни, американской писательницы и поэтессы, И.Уоллас с соавторами, пишут, что она была одной из самых знаменитых лесбиянок, прославившихся своими любовными связями с самыми красивыми и знаменитыми женщинами.

Ее возлюбленная Реми де Гурмон писала ей «Письма к Амазонке», и Натали вошла в историю под прозвищем Амазонка.

С детства родители часто возили ее во Францию. С 11 лет она училась во французской школе-интернате и с этих пор осознала, что она лесбиянка. Она была очень чувственной, мастурбировала уже с 12 лет. Она говорила: «Да, уже в 12 лет я точно знала, что мне нравится, и я твердо решила, что ничто и никогда уже не повлияет на мои вкусы и пристрастия». Первая лесбийская сексуальная связь у нее была в 16 лет.

Большую часть своей жизни она провела во Франции и организовала в своем доме литературный салон, который посещали все знаменитые писатели того времени.

Она была очень привлекательна, и многие мужчины ухаживали за ней, но

Натали была «другом для мужчин, любовницей для женщин». Ей нравились женственные возлюбленные. Она говорила: «Зачем стараться хоть в чем-то походить на наших врагов?»

Натали занималась лесбийским сексом в любое время ■ в любом месте — в лесу или у реки, ■ автомобиле или ■ театральной ложе.

Она стремилась завоевать любую понравившуюся ей женщину. У нее было очень много сексуальных партнеров — более 40 постоянных на протяжении ее жизни и бесчисленное количество коротких интрижек даже со случайными женщинами.

Одной из первых громких любовных историй была ее связь с поэтессой Лианой де Пужи, знаменитой красавицей куртизанкой, имевшей до Натали лишь гетеросексуальные отношения.

Любовниками Лианы были принцы, графы и другие представители высшего света. Натали ухаживала за Лианой и в конце концов одержала победу. Хотя Лиана не отказалась и от своих титулованных любовников, но одно время отдавала явное предпочтение любовным утехам с Натали.

Через несколько лет Лиана вышла замуж за принца и позволяла Натали ласкать себя только выше талии.

Натали впоследствии писала, что Лиана была ее самым большим чувственным наслаждением, а Лиана называла ее своим «величайшим грехом».

Лиану сменила Рене Вивьен, блестящая поэтесса, которая тяжело переживала измены Натали ■ не раз пыталась с нею порвать, но не смогла. Через несколько лет Рене умерла, и подруги назвали ее смерть «добровольным увяданием» — перед смертью она весила 30 килограммов. Натали все стали считать «роковой женщиной».

Одной из ее многочисленных любовниц была Долли Уайльд, племянница Оскара Уайльда, которая тоже страдала от измен возлюбленной, из-за этого стала злоупотреблять алкоголем и наркотиками и пыталась покончить с собой.

Многие из ее любовниц из-за измен Натали пытались порвать с нею, но это удавалось немногим. Так, одна из них вышла замуж, но, встретив Натали несколько лет спустя, не устояла, объяснив это так: «На несколько минут я просто забылась и совершила сладкий грех, полностью отдавшись ее ласкам...»

С Ромен Брукс Натали повстречалась, когда им обоим было уже около сорока лет. Это была самая длительная связь Натали. Периодически они расставались, затем опять сходились и прожили вместе почти 50 лет.

Даже в пожилом ■ старческом возрасте Натали не успокоилась. В возрасте 82 лет (!!!) она соблазнила 58-летнюю жену отставного посла, которая ранее всегда была гетеросексуальной. Их связь продолжалась почти до самой смерти Натали. Ромен Брукс покинула подругу только в 94-летнем возрасте и через два года умерла. Натали Барни только на 2 года пережила ее смерть и умерла в 1972 году в возрасте 96 лет.

Популярная писательница Вирджиния Вулф, чьи книги издавались огромными тиражами, подверглась растлению своими родными братьями в 6-летнем возрасте.

Вирджиния была красавицей с классическими чертами лица, высокой, стройной и элегантной.

С 16-летнего возраста она стала влюбляться в женщин, с мужчинами она только флиртowała. Первым объектом ее обожания стала красивая романтичная Мэдж Воген. Но вскоре подруга Вирджинии вышла замуж. В 20-летнем возрасте она влюбилась в 37-летнюю Вайолет Диккинсон. Вирджиния

писала подруге: «Когда ты просыпаешься ночью, ты все еще чувствуешь, я надеюсь, как я тебя обнимаю». Их связь продолжалась 10 лет.

В 1909 году Вирджинии сделал предложение Литтон Стрейчи, который был гомосексуалом, и она об этом знала. Но на следующий день Литтон отказался от своего предложения, сказав друзьям: «Я был в ужасе от того, что она ведь могла бы попытаться меня поцеловать». Они остались друзьями.

В 30 лет Вирджиния вышла замуж за Леонарда Вулфа, писателя и политического деятеля. Сексуальные отношения между супругами закончились уже через месяц, так как Вирджиния была абсолютно фригидна и испытывала к сексу отвращение. Тем не менее они прожили вместе 28 лет.

Вирджиния очень любила свою сестру Ванессу и считала ее очень женственной, а о себе говорила: «Я ни то, ни другое. Я ■ не женщина, и не мужчина».

В 40-летнем возрасте у Вирджинии была любовная связь с 30-летней аристократкой Витой Сэквил-Уэст. Их любовь продолжалась 5 лет, и этот роман был единственным, в котором был физический секс. Предполагается, что остальные увлечения знаменитой писательницы были скорее романтическими и не сопровождались сексуальными отношениями.

За годы своей любовной связи с Витой Вирджиния Вулф написала лучшие свои романы. После того как их отношения прекратились, в Вирджинию страстно влюбилась композитор Этель Смит, но та не ответила ей взаимностью.

Вирджиния Вулф была отчужденной от окружающих ■ производила впечатление человека не от мира сего. Периодически она слышала голоса, и у нее были галлюцинации. Несколько раз она подолгу лежала в психиатрических клиниках. В 1941 году, в возрасте 59 лет, чувствуя, что опять впадает в безумие, она покончила с собой, бросившись в реку.

Жорж Санд (настоящее имя Армадин Орор Люси Дюпен, ■ замужестве Дюдеван) всю свою жизнь боролась за равноправие женщин. Она была невысокой коренастой некрасивой женщиной с крупными чертами лица, курила сигары, и в ней не было ничего женственного.

О ней ходило множество слухов, ее называли и лесбиянкой, и бисексуальной. У нее были длительные любовные романы с мужчинами — Жюлем Сандо, Фредериком Шопеном, Александром Дамьеном Мансо и Шарлем Маршалом.

Самой близкой подруге, актрисе Мари Дорваль, Жорж Санд писала письма, которые можно расценивать как эротические: «В театре или в твоей постели я просто умираю от желания поскорее увидеть и горячо поцеловать тебя, моя леди, либо я совершу что-нибудь безумное!» Но были ли связи Жорж Санд с женщинами сексуальными или ограничивались влюбленностью и романтическими отношениями — не вполне ясно.

Джанис Джоплин, знаменитая рок-звезда, вокалистка ансамбля «Big Brothers», некрасивая и толстая, но с удивительным голосом, мечтала о божественном образе жизни с самого детства. Она употребляла спиртное и наркотики, вела беспорядочную сексуальную жизнь, но считала себя слишком уродливой, чтобы привлекать мужчин.

В основном ее связи были гетеросексуальными, но она занималась сексом и с женщинами, любила заниматься групповым сексом с мужчинами и женщинами, которых могла найти на улице.

Одна из ее ■ постоянных сексуальных партнерш влюбилась в музыканта и актера Криса Кристоффersona, и у них был любовный треугольник.

Джанис говорила: «Моя музыка не для того, чтобы пробуждать в вас желание бунтовать! Моя музыка для того, чтобы пробуждать в вас лишь одно желание — заниматься сексом!»

В 1970 году в возрасте 27 лет она случайно вколола себе большую дозу героина и умерла от передозировки.

Знаменитая певица Мадонна, как писали в прессе, одно время решила прекратить все отношения с мужчинами и стала жить с лесбиянкой, собираясь взять на воспитание ребенка. И в молодости у нее тоже была близкая подруга-лесбиянка.

О кинозвезде Джоди Фостер, получившей «Оскара» за главную женскую роль в фильме «Молчание ягнят», тоже писали, что она состоит в лесбийских отношениях с одной актрисой.

Транссексуализм

Транссексуализм — нарушение полового самосознания (аутоидентификации), проявляющееся в стойком убеждении в своей принадлежности к противоположному полу, чувством дискомфорта, связанным со своей половой принадлежностью, и неуместности своей половой роли, несмотря на правильное развитие половых желез и вторичных половых признаков.

Половая идентификация (аутоидентификация) — это внутреннее ощущение принадлежности человека к мужскому или женскому полу.

Половая роль человека — это внешнее выражение его половой идентификации.

Пол (биологический пол) — это анатомические и физиологические характеристики, которые определяют человека как мужчину или как женщину.

Половые признаки разделяют на первичные, связанные с железами внутренней секреции, вырабатывающими мужские и женские половые гормоны, и вторичные (половой член, усы, борода, общий мужской облик — у мужчин, влагалище, молочные железы и общий женский облик — у женщин).

При транссексуализме первичные и вторичные половые признаки развиты правильно, а не так, как этого хотелось бы транссексуалу. К половым органам и своему телу транссексуал испытывает отвращение.

Транссексуализм сопровождается устойчивым желанием избавиться от своих вторичных половых признаков и приобрести половые признаки противоположного пола, а также жить и восприниматься обществом как лицо противоположного пола.

Причиной транссексуализма являются нарушения дифференцировки структур мозга (в первую очередь, гипоталамуса), ответственных за половое поведение. Это приводит к искажению половой идентификации и ощущению принадлежности к другому полу.

Предполагается, что причиной транссексуализма может быть употребление матерью во время беременности гормональных препаратов, что приводит к нарушению нормальной дифференцировки структур мозга.

Кроме того, нарушение дифференцировки мозга может быть обусловлено различными вредными воздействиями на плод во внутриутробном периоде, в том числе применением некоторых лекарственных препаратов.

Выраженность нарушений половой дифференцировки может быть различной. Поэтому проявления транссексуализма многообразны. Могут быть яркие и даже гротескные формы (сексопатологи называют их «ядерными»), но могут быть и стертые, менее выраженные, проявляющиеся незначительными эпизодами в детстве, когда ребенок заявляет о своей принадлежности к другому полу, — так называемые «краевые» варианты.

Американские психиатры Б.Сэдок и Г.Каплан считают, что причиной транссексуализма являются и условия воспитания — если с детства родители поощряют или даже навязывают ребенку стереотип поведения, соответствующий

ший поведению противоположного пола (это нередко бывает, когда родители хотели девочку, а рождается мальчик, ■ наоборот), например решительность, активность у девочек и мягкость, подчиняемость, женоподобность — у мальчиков, а также одевают ребенка ■ одежду противоположного пола, прививают ему соответствующие привычки и увлечения.

Однако отечественные сексопатологи Г.С.Васильченко, В.М.Маслов ■ другие считают, что утверждения о том, что транссексуализм возникает при попытках воспитывать ребенка в другом поле, не имеют под собой никакой основы, поскольку когда проявления транссексуализма у ребенка начинают восприниматься окружающими как патология, половое самосознание оказывается уже сформированным (до 5 лет) и любые воспитательные меры не могут его изменить. И во-вторых, для коренного изменения поведения и половой роли лишь воспитательными мерами требуется не только время, но и стремление самого пациента.

Американский психиатр Джон Мани пишет: «Роль пола не устанавливается при рождении, но строится кумулятивно через опыт, сталкиваясь и проходя через причинное и непланируемое обучение, через точные инструкции и внушения и через спонтанное складывание двух с двумя, чтобы получить четыре, а иногда, ошибочно, пять». В тех случаях, когда ребенка уже с пеленок родители воспитывают в противоположном поле, то есть создавая у него убеждение, что он существо другого пола, то именно в принадлежности к этому (а не биологическому) полу ■ формируется его половое самосознание.

Такие случаи, когда родители воспитывают ребенка в противоположном поле, действительно бывают. ■ этих случаях патология не достигает уровня «ядерного» варианта транссексуализма, это более мягкие его формы, которые сближаются по своим проявлениям с трансформацией половой роли и могут проявляться стремлением играть роль противоположного пола, овладевать профессиями, присущими другому полу, но не сопровождаются стремлением изменить свой биологический пол. Воспитанные с детства как мальчики и проявляющие черты поведения мальчиков, девочки избирают мужские профессии, опекают ■ защищают более слабых, проявляют решительность, бесстрашие и другие черты характера, присущие мужчинам, и гораздо лучше чувствуют себя в такой роли, чем ■ навязываемой им женской роли.

Б.Сэдок ■ Г.Каплан считают, что хотя большое значение имеют биологические факторы, но основным фактором в принятии соответствующего данному человеку пола является обучение. Субъект может отождествлять себя со своим собственным полом и все-таки заимствовать одежду, прическу и другие атрибуты противоположного пола. Или же субъект может отождествлять себя с противоположным полом и все же вести себя во многом так, как это характерно для его собственного пола.

Американские психиатры считают, что нарушения половой идентификации могут возникнуть и после физического или сексуального насилия — девочки после совершенного над ними насилия испытывают отвращение к себе и своему полу. Хотя половое самосознание складывается у ребенка довольно рано (до 5 лет, а чаще раньше), но, возможно, такие случаи бывают. Мне их добрых случаях нарушения половой идентификации я не нашла.

Распространенность транссексуализма среди мужчин, по данным разных сексопатологов, варьирует от 1:37 000 до 1:100 000 человек. По данным некоторых зарубежных авторов, мужчин-транссексуалов в 6 раз больше, чем женщин. Соотношение между мужчинами и женщинами колеблется от 2:1 до 8:1. Каждый из 30 000 мужчин и каждая из 100 000 женщин хотят изменить свой

пол хирургическим путем. Средний возраст обращения к врачам составляет у мужчин 23–24 года, у женщин — 25 лет.

Уже в раннем детском возрасте у транссексуалов возникает желание быть и восприниматься другими людьми как лицо противоположного пола. Это расстройство возникает в возрасте до 4 лет, формирование транссексуализма завершается к 5-летнему возрасту. Никакими воспитательными мерами невозможно это пресечь.

В первую очередь транссексуализм проявляется нарушениями поведения, обусловленными ощущением принадлежности к другому полу. Уже в 7–8 лет на этой почве возникают конфликты со сверстниками и родителями. Дети требуют, чтобы их называли именами противоположного пола.

Девочки просят, чтобы родители говорили другим, что они мальчики, требуют, чтобы их коротко стригли, и носят только брюки и другие элементы одежды мальчиков. Под давлением взрослых они могут согласиться носить нейтральную одежду, но своей целью ставят ношение мужской одежды.

Первое время родители воспринимают такое поведение детей как капризы или детскую блажь, уговаривают их и даже наказывают, но, как правило, не достигают своей цели.

В.М.Маслов с соавторами пишет: «Практически жизнь детей-транссексуалов — это постоянная, полная трагизма борьба за свое «Я», за право сменить пол, добиться гармонии между собственным половым самосознанием и восприятием окружающими».

При выраженном нарушении половой аутоидентификации проявления транссексуализма обнаруживаются уже до 5-летнего возраста.

В детских играх они играют роль представителей противоположного пола, девочки играют только в игры, типичные для мальчиков, предпочитают силовые игры. То же самое и в увлечениях — девочки занимаются силовыми видами спорта.

В играх они отдают предпочтение детям противоположного пола — девочки общаются с мальчиками и играют в мальчишеские игры («в войну», «в террористов»). В поведении тоже отмечаются черты, свойственные противоположному полу.

В своих фантазиях они представляют себя лицом противоположного пола. Полоролевые игры в «дочки-матери», «доктора», «семью» служат как бы индикатором сформированного полового самосознания. В этих играх девочки-транссексуалы предпочитают играть «мужскую» роль. Они стесняются раздеваться в присутствии других девочек.

Транссексуалы не только внешне стараются походить на противоположный пол, но и ощущают душевную близость к нему.

В детском возрасте транссексуалы, пытаясь со свойственным детям максимализмом самоутвердиться в роли представителей противоположного пола, еще не представляют себе всех будущих сложностей, которые их ожидают в жизни, всех юридических, социальных, медицинских и психологических последствий такого поведения.

Формирование психосексуальных ориентаций у транссексуалов еще сложнее, чем при нормальном становлении сексуальности.

Наибольшего накала отвращение к своему полу достигает в период полового созревания, когда происходит быстрое развитие вторичных половых признаков и гениталий и формирование полового влечения.

Когда половые железы начинают активно функционировать, вырабатывая половые гормоны, ощущение принадлежности к мужскому полу и одновременно жизнь в «чужом», женском поле превращается в настоящую трагедию.

Развитие половых органов и вторичных половых признаков девочки-транссексуалы воспринимают крайне обостренно, поскольку это является свидетельством их принадлежности к «чужому» для них полу.

Девочки и девушки отказываются мочиться сидя ■ предпочитают делать это стоя. Они говорят, что им не хочется, чтобы у них были менструации, а когда они начинаются, они воспринимают это крайне болезненно. Их беспокоит увеличение молочных желез, и они их туго перетягивают, на ночь прикладывают лед, используют хлористый этил «для замораживания». Они заявляют, что им хотелось бы, чтобы у них вырос половой член.

В этом возрасте девочки носят только мужскую одежду. Для девочек и взрослых женщин-транссексуалов характерны не только отвращение к женской одежде и ношение только мужской одежды, использование парфюмерии (мужских одеколонов и дезодорантов) и соответствующее мужскому полу поведение, но и устойчивое желание стать лицом мужского пола, стойкая убежденность, что она чувствует и реагирует как мужчина и стремление, чтобы все другие люди относились к ним как к мужчине. Соответственно они меняют и свои имена на мужские.

Все «ядерные» транссексуалы настойчиво стремятся к смене пола любым путем, используя для этого разные ухищрения и обман. Такие женщины не удовлетворяются одной лишь сменой пола в паспорте и других документах, но и требуют полного признания себя мужчинами.

Сохранение своего истинного, женского пола, соответствующего имеющимся при рождении вторичным половым признакам (влагалищу, матке, яичникам), вызывает у женщин-транссексуалов ощущение психического дискомфорта и чувство неуместности своей половой роли, связанной с половой принадлежностью. Они убеждены, что их рождение женщиной было ошибкой. У них может развиваться депрессия, вплоть до попыток самоубийства.

Половое влечение у транссексуалов соответствует половому самосознанию. У взрослых женщин-транссексуалов половое влечение возникает к женщинам, поскольку сами они считают себя мужчинами.

Большинство транссексуалов (по данным В.М.Маслова с соавторами, 61% женщин) вступают в половой контакт с представителями одного с собой паспортного пола. Нередки «браки» между женщиной-транссексуалом и другой женщиной, многие из них мечтают взять на воспитание ребенка.

Внешне это влечение выглядит как гомосексуальное, но, по мнению самих транссексуалов, таким не является, поскольку в соответствии с их половым самосознанием влечение направлено на противоположный пол — будучи сами женщинами, но ощущая себя мужчинами, они начинают ухаживать за женщинами, поскольку считают их противоположным полом.

А с представителями противоположного пола, то есть с мужчинами, пытаются вступить в сексуальный контакт только 8% женщин-транссексуалов.

Взрослые женщины-транссексуалы стремятся изменить свой пол, во-первых, избавившись от своих первичных и вторичных половых признаков (от половых органов и молочных желез) с последующей пластикой хирургического лечения, а во-вторых, изменением паспортных данных на соответствующие мужскому полу.

Транссексуалы бывают очень настойчивы в своем стремлении, так как категорически не желают, чтобы их по-прежнему считали относящимися к женскому полу, который был свойственен им при рождении, это вызывает значительные осложнения в их личной ■ социальной жизни.

Они могут годами копить деньги на операцию и лечение, ждать своей очереди для поступления в клинику, где им меняют пол, соглашаются на много-

численные операции, любое гормональное лечение, лишь бы добиться изменения пола. Некоторые могут сами изуродовать свои половые органы, чтобы принудить хирургов сделать им операцию по изменению пола.

На «ядерные» варианты транссексуализма микросоциальная среда (ближайшее окружение) влияния практически не оказывает. Без смены пола социальная адаптация «ядерного» транссексуала невозможна. Они не корректируются, не поддаются переубеждению. Были времена, когда их пытались лечить, но в настоящее время сексопатологи отказались от попыток лечения «ядерных» транссексуалов, и если они настаивают, то сексопатологи проводят все необходимые мероприятия для смены пола, и в документах, и гормональным, и хирургическим путем. Сексопатологи убедились, что это единственная возможность для социальной адаптации этих несчастных людей.

При «краевых» формах транссексуализма эти проявления не столь выражены. Эти симптомы могут и ослабевать после своевременно начатого лечения, а иногда и произвольно. Девочки могут расстаться с мужеподобным поведением в подростковом возрасте.

Истинный транссексуализм развивается примерно у 10% детей, проявляющих транссексуальные наклонности в детстве.

«Краевые» варианты транссексуализма могут быть внешне компенсированными и социально адаптированными. Однако у пациентов сохраняется ощущение принадлежности к противоположному полу. При этих вариантах половая дифференцировка мозга в периоде эмбрионального развития выражена не столь грубо, как при «ядерных».

В.М.Маслов с соавторами выделяют два варианта компенсации и социальной адаптации «краевых» транссексуалов.

Компенсация по конформному типу обусловлена особенностями характера пациентов. Они подчиняемы нормам микросоциальной среды, поэтому их поведение сравнительно легко координируется воспитательными мерами. Компенсация и адаптация (приспособление) транссексуалов обусловлены их самоконтролем и непрекращающейся борьбой с нарушенным половым самосознанием и своей сексуальностью.

Начинается транссексуализм, компенсированный по конформному типу, со стремления ребенка носить одежду мальчиков и заявлений о принадлежности к мужскому полу. Однако эти попытки подавляются взрослыми, и девочки подчиняются требованиям родителей. Но их половое самосознание не изменяется, оставаясь стержнем личности. Это обуславливает постоянную борьбу между навязываемым окружающими социально приемлемым поведением и их собственным ощущением принадлежности к мужскому полу. Нарушенное половое самосознание отражается в играх, свойственных противоположному полу. Девочек с мальчишескими замашками уважают даже мальчики.

Под влиянием полового самосознания формируется и сексуальное влечение. Однако транссексуалы с конформными чертами характера подчиняются социально приемлемым нормам, согласно которым объект влечения должен быть лицом противоположного паспортного пола.

Поэтому их собственное влечение, направленное на представителей одного с ними паспортного пола, несовместимое с общепринятыми нормами поведения, у них долго не реализуется.

Либи́до у женщин может задержаться на платонической или эротической стадии и не развивается до сексуальной стадии. Дружба двух женщин может длиться долгие годы, одна из них, с чертами транссексуализма, выполняет мужскую роль в социальном плане — опекает, защищает, принимает решения и заботится о материальном обеспечении подруги.

В одежде и манере поведения взрослые «краевые» транссексуалы стремятся походить на мужчин.

Постоянная борьба между их собственными потребностями ■ зависимостью от мнения окружающих приводит к формированию дисгармоничной личности.

Социальная адаптация «краевых» транссексуалов осуществляется за счет компенсации в работе, свойственной противоположному полу. Женщины предпочитают не просто мужскую работу, а наиболее престижные мужские профессии — летчиков, капитанов дальнего плавания, военнослужащих, следователей, прокуроров, хирургов. При этом они не только самоутверждаются, но и получают возможность на равных вращаться в мужском обществе. Избранной профессией оправдывается их стиль одежды, прически, манеры держаться и привычки.

При «краевых» вариантах транссексуализма женщина может быть адаптированной всю жизнь. Но некоторые женщины-транссексуалы после многолетней внутренней борьбы с биологическими мотивациями не выдерживают и обращаются ■ врачу с просьбой ■ смене пола.

Для иллюстрации приведу клинический пример из практики В.М.Маслова, И.Л.Ботневой, Г.С.Васильченко из монографии «Частная сексопатология».

Клинический пример

Больная У., 31 год, обратилась во Всесоюзный научно-методический центр по вопросам сексопатологии с просьбой сменить пол.

Родилась 4-м ребенком, с детства ощущала себя не девочкой, а мальчиком. Играла только с мальчишками, старалась одеваться, как они. За это ее постоянно наказывали. До 11 лет иногда участвовала в играх девочек, но только в роли «жениха» с переодеванием в мужскую одежду.

В 7—8 лет появился интерес к девочкам своего возраста. Возникло стремление дотронуться до них, погладить, поцеловать, но ни разу не рискнула реализовать свое желание. ■ школе на вечерах танцевала только с девочками, по-мужски опекала их, заступалась и дралась за них с мальчишками.

В 17 лет в мужской одежде познакомилась с 20-летней девушкой. Во время встреч с ней были поцелуи и поверхностные ласки. У пациентки появлялось сильное половое желание, а девушка, не сомневаясь в ее мужской половой принадлежности, даже стала проявлять инициативу к сближению, но страх разоблачения заставил пациентку расстаться с ней. То же происходило и с другими женщинами.

Первый оргазм при эротическом сношении в 20 лет. Во сне видит себя только мужчиной.

В возрасте 25 лет стала бороться с собой и стремилась избавиться от полового влечения к женщинам. С этой целью вышла замуж. Через год вынуждена была развестись, так как при всех попытках близости из-за отвращения отталкивала мужа.

Борьба с половым влечением оказалась трудной ■ бесплодной. Не видя выхода из создавшегося положения, в 28 лет пыталась покончить с собой.

Спустя год после попытки самоубийства познакомилась с «опытной» женщиной и в течение нескольких месяцев поддерживала с ней интимные отношения, за что выплачивала ей ежемесячно «зарплату». При контакте испытывала по несколько оргазмов.

За год до обращения к врачам познакомилась с девушкой 21 года и рас-

сказала ей о своем влечении. Связь с девушкой носит характер поверхностного петтинга (трение половыми органами до оргазма), большего она не позволяет. Живут вместе в общежитии, ведут общее хозяйство. Пациентка выполняет только «мужскую» работу, так как с детства ей претят любые женские обязанности.

Выглядит худощавым мужчиной небольшого роста с мужской стрижкой. Рост 159 см, масса тела 61 кг, ширина плеч — 39 см, ширина таза — 26 см. Держится спокойно. Движения угловатые, мужеподобные. Утверждает, что не может адаптироваться к своему женскому полу. Тяготится женскими коллективами, ■ связи с чем сменила несколько мест работы. Вынуждена перейти на военную службу, на зато работать стало легко и радостно. Сообщает, что ее все равно принимают за мужчину, а в женской одежде — за «гермафродита». Считает, что как мужчина она привлекательна, а как женщина — нет. Настаивает на хирургической коррекции пола, ■ противном случае не видит смысла в жизни.

О довольно курьезном случае транссексуализма мне рассказала моя подруга, которая работала в Московском НИИ психиатрии.

Клинический пример

Александра К., 18 лет. Родилась в сельской местности. Отец злоупотреблял алкоголем, утонул. Мать — тихая, забитая женщина, боялась мужа и во всем его слушалась.

Родилась от нормальной беременности, роды в срок. Отец очень ждал, что родится сын, а когда узнал, что родилась девочка, даже не подошел, чтобы взглянуть на ребенка. С тех пор постоянно попрекал жену, что не родила сына. Беременностей у матери больше не было.

С детства отставала от сверстников в развитии, поздно начала сидеть, ходить и говорить. С раннего возраста слышала от отца, как он хотел сына. Отца очень любила, мать жалела, но относилась к ней пренебрежительно, как и отец.

С раннего детства ее стригли наголо, одевали в брюки и рубашку. Когда ей было 5 лет, отец купил для нее ружье, оформив его на своего брата, брал с собой на охоту и обучал стрелять.

В школе с 8 лет, училась плохо, уроков дома не делала, но и на занятиях ничего не запоминала, поэтому по всем предметам двойки чередовались с тройками. С трудом одолела 4 класса и больше учиться не захотела, так как в школе ее все дразнили.

Когда она только пошла в первый класс, учительница, знакомясь со всеми детьми, назвала ее фамилию, используя женский род, как это и было указано в документах, и ее имя — Александра. В ответ — молчание, никто из детей не встал. Учительница решила, что ученица не пришла на занятия, и спросила у других детей, что с нею случилось. Дети стали смеяться ■ показывать на Александру пальцем. Когда ей пришлось встать, она, глядя исподлобья на учительницу, грубо заявила, что она «не Александра, а Александр». Учительница, решив, что произошла ошибка, исправила в журнале фамилию и имя, убрав окончание «а», а дети стали смеяться. Недоразумение вскоре выяснилось, но ■ будущем она отзывалась только в том случае, если ее фамилию и имя называли в мужском варианте. Со временем все с этим смирились, так как она была очень упрямой.

Общалась только с мальчиками, была драчливой, вспыльчивой, агрессивной, но умела постоять за себя. После очередной драки с мальчишками

приходила домой в изорванной одежде, в синяках и ссадинах, но торжествующая, что она кого-то поколотила. С девочками вообще не зналась, называла их презрительно «бабьем».

В подростковом возрасте как-то заявила матери, что отрежет себе ножом грудь, если она у нее будет, — «пусть лучше шрам останется, чем эти сиськи». Но молочные железы у нее неразвиты. Наружные половые органы женские, сформированы правильно. Менструации с 16 лет. При первой менструации пришла в ярость, бранилась нецензурными словами, обзывала мать, что она ее родила «уродом», и заявляла, что добьется того, что ей «пришьют искусственный член» — где-то она услышала о возможности изменения пола.

При оформлении паспорта скандалила, чтобы ее записали как мужчину, но в ее свидетельстве о рождении были указаны правильные данные, и ей ничего не удалось добиться. После этого твердо решила, что поедет в Москву, чтобы изменить пол официально.

Половой жизнью не жила. С подростковых лет приставала к девочкам, хватала их за грудь, задирали им юбку, щипала, дергала за волосы.

Бросив школу, занималась сельскими работами, ходила с отцом на охоту. Дома категорически отказывалась стирать, мыть посуду или пол, считая это «бабским делом», зато с удовольствием колола и пилила с отцом дрова, копала огород и занималась другой тяжелой работой.

Физически была очень сильной — хотя она невысокого роста, но плечи шире бедер, сильные руки с рельефными мышцами, короткая шея, и в целом фигура напоминает маленького коренастого мужчину. Прическа типично мужская, под «полубокс». Одета в мужскую одежду — пиджак, рубашка, брюки, мужские полуботинки. Голос низкий, хриплый. Говорит отрывочными фразами с большим количеством нецензурных выражений. Движения грубые, резкие. Поведение в целом напоминает мужское.

Приехала в Москву, чтобы изменить пол, скопив собственных денег и взяв у матери некоторую сумму. Выяснила, что в Московском НИИ психиатрии занимаются такой проблемой.

В Москве у нее никого не было, жить было негде, ночевала на вокзале и где придется, так как денег было мало, а прожить в Москве нужно было несколько месяцев. Поэтому ее взяла к себе в качестве няни для своей 2-летней дочери моя подруга, так как это было начало 80-х годов и с нянями тогда были большие проблемы, а моей подруге надо было выходить на работу после отпуска по уходу за ребенком. Моя подруга — психиатр, кандидат наук и, конечно, понимала, что очень непростую няню она берет для своей дочери. Но выхода у нее не было, и она, строго-настрого предупредив, чтобы та при ребенке не пользовалась нецензурными выражениями и объяснив ей ее обязанности, с сомнениями в душе доверила ей ребенка.

Поначалу Александра артачилась, заявляя, что таким «бабским» делом, как сидеть с ребенком, она заниматься не собирается, ее дело — охотиться, колоть дрова и копать землю, но колоть и копать в Москве было нечего, и, узнав, что ей будут еще и платить деньги, она согласилась. И в первое время вполне сносно выполняла свои обязанности. Хотя в быту она неряшливая, совершенно не умеет себя вести за столом, но обязанности у нее были простые — накормить ребенка уже приготовленной пищей, погулять с ним и уложить спать. И она с ними справлялась, хотя режим ребенка часто нарушала.

Однажды моя подруга, вернувшись с работы, обнаружила, что няни и ребенка нет дома, хотя дочь давно должна была бы спать. В тревоге она отправилась на розыски и обнаружила их за домом, где росли густые кусты.

Ее дочь сидела на земле ■ что-то жевала, а рядом в кустах в весьма недвусмысленной позе она обнаружила и няню вместе с каким-то солдатом, причем Александра явно исполняла женскую сексуальную роль.

После этого случая речи о смене пола уже не было, Александра решила «остаться бабой», сказав, что раньше ■ не знала, что «бабой быть лучше». Очевидно, ее первый сексуальный опыт ■ женской роли ей очень понравился. Но от такой «няни» моей подруге, конечно же, пришлось избавиться.

Компенсация по типу трансформации полового влечения. При этом варианте компенсации половое влечение не совпадает с половой аутоидентификацией и оно направлено на лиц мужского паспортного пола. Внешне наблюдается гармония между паспортным полом и направленностью влечения женщины-транссексуала. Окружающие полагают, что она «одумалась». Но, соблюдая нормы поведения микросоциальной среды, субъективно женщина-транссексуал воспринимает свои контакты как гомосексуальные.

Это может быть при удачном стечении обстоятельств, когда в период формирования сексуальных ориентаций женщине-транссексуалу встречается мужчина, к которому она испытывает влечение, или при изоляции от ровесников-девочек ■ преимущественном общении со сверстниками-мальчиками. Формируется либидо, направленное на представителя мужского пола, которое в дальнейшем закрепляется. Ощущая свою принадлежность к мужскому полу ■ сохраняя свойственные ему внешние признаки, такие женщины-транссексуалы могут найти сексуального партнера, которого устраивают ее особенности.

Например, социально компенсированные женщины-транссексуалы, обладая независимым нравом и решительностью, предпочитают мягких, покладистых, подчиняемых, робких, или обиженных жизнью, или женоподобных мужчин. С такими мужчинами они могут вступить в брак. В семейных взаимоотношениях они выполняют противоположные своим полам роли — жена-транссексуал все решает за мужа и за них обоих, заботится о семейном благополучии и материальном достатке, полностью подчиняя себе мужа, а муж ведет домашнее хозяйство, выполняет «женские» обязанности по дому, пока жена зарабатывает деньги, заботится о детях, препоручив жене все ответственные решения.

Но некоторых мягких, ласковых мужчин отпугивают такие решительные, бескомпромиссные, напористые и агрессивные женщины, и личная жизнь женщин-транссексуалов не складывается. Не привлекают они и решительных мужчин, которые ищут в партнерше настоящие женские черты — доброту, мягкость и женственность.

Семейные союзы даже при социально компенсированном транссексуализме женщин непрочны и дисгармоничны. Женщины-транссексуалы безразличны к ведению домашнего хозяйства, а иногда испытывают отвращение к семейным обязанностям, не умеют создать дома уют, пренебрегают своими материнскими обязанностями ■ не участвуют в воспитании детей. У них не налажен быт, дети заброшены и безнадзорны, поэтому трудновоспитуемы, женщины ведут свободный, независимый образ жизни.

Поэтому даже если первоначально с мужем были неплохие отношения, то через несколько лет брак для мужа такой женщины становится невыносимым. Никакие убеждения ■ семейные скандалы не могут заставить женщину-транссексуала регулярно выполнять свои обязанности жены. Под давлением мужа она может на некоторое время пытаться вести домашнее хозяйство и заниматься детьми, но к этому у нее нет ни склонности, ни привычки.

Такие браки легко распадаются, так как женщины из-за своего независимого нрава не стремятся удержать мужа и сохранить семейный союз, а их бескомпромиссность, отсутствие мягкости и женской гибкости не дают им возможности обойти острые углы в межличностных отношениях с мужем. При разделе имущества и даже детей они могут проявить мужской рационализм и соглашаются оставить детей на попечение мужа.

Повторные браки для них не представляют проблемы, поскольку из-за своей профессии они возвращаются преимущественно в мужском коллективе и возможность выбора у них есть. Поначалу некоторых мужчин привлекают такие решительные и волевые женщины, но повторные браки так же недолговечны.

Иногда браки женщин-транссексуалов более продолжительны, но для них характерны трудности в интимной жизни. Такие женщины не только проявляют половую холодность, но и нередко испытывают отвращение к сексуальным контактам.

Для иллюстрации приведу еще один пример В.М.Маслова с соавторами, сотрудников Научно-методического центра по вопросам сексопатологии.

Клинический пример

Больная З., 35 лет, обратилась с жалобами на отвращение к половой жизни, безразличности. Замужем 10 лет, имеет двоих детей.

С детства хотела быть мальчиком. Ходила только в брюках, участвовала во всех мальчишеских играх.

Когда стали расти молочные железы, затыгивалась, чтобы не было заметно. Очень их стеснялась, а прикосновение к ним было противно. Менструации с 16 лет, тоже вызвали отрицательную реакцию, так как надеялась, что их не будет.

В 16 лет к ней приставал отчим, хватал за грудь. Убегала к соседям, проводила у них много времени, и по поселку поползли сплетни, что была изнасилована отчимом. Из-за стыда отказывалась ходить в школу, были мысли о самоубийстве.

До 19 лет мальчиков воспринимала только как товарищей. В 19 лет влюбилась в сверстника, но грубила и убегала при любых его попытках общения с ней. Когда он стал дружить с другой девушкой, очень переживала. Многие за ней ухаживали и стремились вступить в брак, но поцелуи вызывали только отвращение, мысль о половой жизни была неприятна.

В 24 года вышла замуж за однокурсника, с которым была в хороших товарищеских отношениях, но не любила. Решилась вступить в брак по двум причинам — во-первых, заканчивала институт, а во-вторых, по совету гинеколога, чтобы избавиться от сильных болей во время менструаций.

Отношения с мужем очень хорошие, товарищеские, но половая жизнь не налаживается: «Обожаю его, но как только заговорит об этом — ненавижу». Детей своих любит, заботится о них.

При «ядерных» вариантах транссексуализма высока вероятность совершения попыток самоубийства из-за того, что жизнь женщины в «чужом» для нее женском поле невыносима. У них часто бывают затяжные депрессии. По данным В.М.Маслова с соавторами, у 23% женщин бывают мысли о самоубийстве. Реализуют их 8% женщин. Из-за этого при настойчивых требованиях пациента сексопатологи рекомендуют смену пола.

При хирургическом изменении пола пациенты проходят обследование и испытательный срок до 1 года, в течение которого они получают гормональ-

ное лечение ■ носят одежду противоположного пола. Многие пациенты предпочитают гормональное лечение хирургическому.

Сексопатологи помогают пациенту адаптироваться в обществе ■ связи со сменой пола, корректируют его взаимоотношения с представителями другого пола, проводят семейную психотерапию при вступлении пациента ■ брак.

Самым трудным при смене пола является психологическая и социальная адаптация пациента. Сексопатолог И.В.Голубева отмечает, что значительно легче сменить женский пол на мужской, чем мужской на женский. Женщины-транссексуалы легче приобретают мужскую походку и без особых трудностей носят мужскую одежду.

Д.Мани считает, что смена пола после 21 года уже сложна, так как транссексуалы овладевают определенной профессией, приобретают общественное положение. ■ этих случаях требуется не только обмен документов, но и смена места жительства (переезд в другой город), прекращение всех прежних знакомств и встреч с родственниками, овладение новой специальностью. Сексологи называют это «смертью» в одном поле и «рождением» ■ другом поле.

По данным зарубежных авторов, 70–80% пациентов довольны результатом операции. Несмотря на все юридические и социальные сложности, связанные со сменой пола, добившись ее, пациенты ■ конце концов адаптируются и даже вступают в брак.

2% оперированных кончают жизнь самоубийством. Неудовлетворенность результатами чаще всего связана с тяжелыми предшествующими психическими заболеваниями.

При компенсированных «краевых» вариантах транссексуализма хирургическая смена пола не производится. Сексопатологи проводят психотерапию для максимальной социальной ■ сексуальной адаптации.

Если «ядерные» транссексуалы, стремящиеся сменить пол, не имеют такой возможности, то наблюдается дисгармония между их паспортным полом ■ половым самосознанием. Прогноз в таких случаях неблагоприятный, высок риск самоубийства.

«Краевые» варианты транссексуализма более благоприятны, так как эти пациенты подчиняются социальным нормам ■ не решаются на смену пола, поэтому стремятся подавить биологическую мотивацию и адаптироваться в жизни.

Трансвестизм

Трансвестизм — стремление носить одежду и прическу противоположного пола и играть его роль, но без такого явного психического дискомфорта и стремления любым путем изменить свой пол, как у транссексуалов.

Трансвестизм у женщин может сочетаться с активным гомосексуализмом (лесбиянством), но может встречаться ■ в изолированном виде, без лесбийских контактов.

Клинический пример

Вера Т., 26 лет, не замужем.

Родилась ■ малообеспеченной семье старшей из трех детей. Рано лишилась отца, матери было трудно содержать семью, поэтому после 8 класса пошла ■ ПТУ, стипендию отдавала матери, а потом работала мастером на швейной фабрике. Зарабатывала больше матери и считала себя «главой семьи», заставляя всех подчиняться. Дома выполняла всю тяжелую «мужскую» работу.

По характеру упрямая, властная, резкая, может накричать и даже ударить, когда сердится.

Внешне непривлекательная, с крупными чертами лица. Физически сильная, высокого роста, с широкими плечами. Всегда носила короткую прическу, брюки, свитера и рубашки.

В первом классе школы учительница отругала ее за такую одежду и потребовала, чтобы она ходила в школьной форме или в платьях, как другие девочки, на что Вера сквозь зубы процедила в ее адрес ругательство. Учительница опешила, вызвала мать девочки, но та сказала, что бороться с Верой бесполезно, она такая упрямая и своенравная, все равно не подчинится, а если настаивать, то она не будет посещать школу, и учительница смирилась.

В детские и подростковые годы дружила и с мальчиками, и с девочками. Никогда не позволяла девочкам обижать, всегда брала их под свою защиту, не раз дралась с мальчиками, а так как она была выше всех в классе и физически сильнее многих одноклассников, то ее больше не трогали, и даже мальчики ей подчинялись.

Менструаций нет и никогда не было. Вторичные половые признаки женские, развиты правильно.

Никогда не мастурбировала и не вступала в гетеросексуальные отношения. В 8 классе дружила со сверстницей, встречалась с нею и после того, как перешла в ПТУ, и позже, когда начала работать.

Всегда ходили вместе, причем подруга держала Веру под руку так, как обычно женщина берет под руку мужчину. Вера обычно была одета в мужскую одежду и, когда их принимали за гетеросексуальную пару, была очень довольна. Подругу любила, гордилась ее красотой, покупала ей духи, подарки, сладости. Сама женской косметикой и парфюмерией не пользовалась.

Испытывала влечение к своей подруге. Обнимала ее за плечи, гладила по щеке, целовала. Но когда попыталась ласкать ее грудь, подруга резко отстранилась, заявила, что Вера «ненормальная», ей «лечиться надо», и убежала.

Вера очень переживала размолвку, несколько раз пыталась встретить подругу около ее дома, но та, увидев ее из окна, из дома старалась не выходить или выходила в сопровождении отца. Но Веру это не смутило, она подошла к ним, желая объясниться, но подруга стала кричать и ругаться, называя Веру «психованной», а ее отец потребовал оставить дочь в покое, пообещав переломать ей кости, если она не прекратит приставать к его дочери.

Вера все равно пыталась подкараулить подругу и поговорить с ней, объяснить, как она ее любит и как без нее тоскует, купила для нее дорогие французские духи, о которых подруга мечтала. Однажды она увидела, как та возвращается домой с красивым молодым человеком. Оба были оживлены, смеялись, подруга Веры смотрела на своего спутника влюбленными глазами, он часто на ходу ее целовал.

Вера испытала острый укол ревности, придя домой, рвала и метала, разбила флакон духов, предназначенный в подарок подруге, швыряла посуду, кричала на мать и братьев. Потом успокоилась, долго рассматривала в зеркале свое некрасивое лицо и решила, что подруга предпочла молодого человека из-за его внешности. Но больше подругу не преследовала.

Несколько лет подруги у нее не было. Иногда заглядывалась на улице на красивых девушек, пыталась заговорить с ними, называя себя Виктором, но успеха обычно не имела. Девушки или сразу наотрез отказывались с нею

знакомиться или вначале заговаривали, но, поняв, что перед ними женщина, от продолжения знакомства отказывались. Голос у Веры женский, и хотя черты лица грубые, но все же сразу видно, что это женщина в мужской одежде.

Пыталась завести себе подружку и на работе, когда ей приглянулась одна из молоденьких учениц, но та, зная, что Вера женщина, ■ страхе убежала, а потом пожаловалась начальнице, и та Веру строго отчитала, приказав прекратить «эти пакости».

В последующем Вера купила в магазине театральных принадлежностей накладные усы и бороду, стриглась не просто коротко, а типично по-мужски, у мастера по мужским прическам, а кроме того, у нее были мужской парик ■ очки с простыми стеклами. В таком виде вполне походила на мужчину.

Однажды в кафе познакомилась с привлекательной девушкой, назвавшись, как всегда, Виктором, и стала с нею встречаться. С новой подругой всегда носила парик, очки и бороду с усами. Подруга была студенткой, жила с родителями. Вначале ходили в кино, кафе, гуляли, обнимались и целовались.

Подруга не возражала ■ против сексуальных контактов, но Вера боялась признаться, что она женщина, и этим оттолкнуть ее, как с нею бывало не раз. Она решила набраться терпения, чтобы та к ней привыкла, задаривала ее подарками, на свидания всегда приходила с букетом цветов, и отношения были очень хорошими.

С подругой вела себя как мужчина, пропускала вперед, придерживая дверь, поддерживала под локоть, когда садились в транспорт, открывала дверцу такси, подвигала стул, когда та садилась. Подруга говорила, что «Виктор» очень галантен, такого отношения сейчас не встретишь у молодых людей, все грубые, невоспитанные и «норовят залезть под юбку».

Они никогда не ссорились. Вспыльчивая Вера с подругой была неизменно ласковой, называла ее уменьшительными ■ ласкательными прозвищами, баловала подарками.

Познакомилась с родителями подруги, те одобряли их отношения, хотя сами были с высшим образованием и дочь училась в институте, а «жених» дочери — мастер на фабрике. Но им импонировало, что «жених» так хорошо воспитан и так заботится о дочери, хорошо зарабатывает. Ни у родителей, ни у подруги ни разу не возникли подозрения, что «жених» — женщина.

К себе Вера подругу никогда не приглашала, боясь, что братья или мать назовут ее настоящим именем, говорила, что еще успеют познакомиться. Та не возражала. Так встречались два года.

Сексуальных контактов не было, ограничивались объятиями и поцелуями. Несколько раз подруга сама проявляла инициативу по продолжению отношений, но происходило это обычно в подъезде, когда Вера ее провожала или они заходили в любой подъезд или в компании сокурсников подруги, когда все выпивали и подруга пыталась увлечь Веру ■ свободную комнату или ванную. Но Вера отнекивалась, мотивируя тем, что не хочет «кое-как», ■ подруга соглашалась, считая, что «жених» слишком хорошо воспитан и даже немного старомоден во взглядах на сексуальные отношения.

Однажды, когда родители подруги уехали в отпуск и квартира осталась в ее распоряжении, она пригласила Веру к себе и была очень настойчивой. Под ее натиском Вере пришлось во всем признаться. Подруга была в шоке.

Она наотрез отказалась от лесбийских отношений и заявила, что Вера ее обманывала два года, «водила за нос», а сама «грязная извращенка». Вера

пыталась ее успокоить, говорила о своей любви, что не представляет себе жизни без подруги, и та немного смягчилась. Но настояла, чтобы Вера обследовалась у психиатра, заявив, что теперь не уверена, что Вера «нормальная», может быть, у нее какое-то психическое заболевание.

На консультацию пришли вместе. Вера все рассказала о себе в присутствии подруги. Та сказала, что она в двойственном положении — с одной стороны, она привязана к Вере, была уверена, что они поженятся, ■ с другой стороны — не знает, как сказать об этом родителям, кроме того, она хочет нормальной семьи, детей, нормальных сексуальных отношений, ■ к лесбийским отношениям испытывает отвращение.

После этого Вера приходила неоднократно, но уже одна. Лечилась по поводу депрессии. Рассказала, что подруга ее все же бросила, завела себе приятеля из числа сокурсников и не желает ее больше видеть.

Подавлена, не видит выхода из ситуации, не может представить себя в женской сексуальной роли. Она настолько привыкла ощущать себя мужчиной, что думает и говорит о себе только в мужском роде. С мужчинами допускает только дружеские отношения, сексуального влечения к ним никогда не испытывала. Но менять пол она не намерена.

Лечилась долго, но своего мнения не изменила. Решила остаться одинокой, так как с женщинами у нее не получается, а к мужчинам «не тянет».

Предполагается, что в развитии гомосексуализма, помимо извращенности влечения, имеет значение и степень его выраженности. Если извращенное влечение имеет слабую степень выраженности, то развивается трансвестизм и переодевания в одежду противоположного пола достаточно для слабовыраженного полового влечения.

Отечественная школа сексopatологов под руководством Г.В.Васильченко расценивает трансвестизм как проявление выраженных полоролевых нарушений, когда к трансформации полоролевого поведения присоединяется стремление к переодеванию и ношению одежды противоположного пола. Это обусловлено тем, что в периоде формирования полового влечения возникает гомосексуальное влечение.

Эфебофилия

Эфебофилия — сексуальное влечение к подросткам, разновидность педофилии. Педофилия (от греческих слов «paídos» — ребенок, «philia» — любовь) — половое влечение к малолетним детям (не достигшим 13 лет). Педофилия свойственна, в основном мужчинам. У взрослых женщин чаще наблюдается эфебофилия.

В основе этого сексуального извращения может лежать задержка психосексуального развития женщины, страдающей этим расстройством, затруднения ■ нормальных отношениях со взрослыми мужчинами из-за различных сексуальных расстройств.

Может быть растление взрослыми женщинами подростков, с уговорами или принуждением к половому сношению, или добровольное согласие подростка, влюбленного во взрослую женщину.

Клинический пример

Валерия Т., 39 лет, по профессии тренер по легкой атлетике, вдова, детей нет.

Наследственных психических заболеваний в семье нет. Родители живы, алкоголем не злоупотребляют. Единственный ребенок в семье.

С детства физически крепкая, выносливая, всегда опережала сверстников в росте ■ физическом развитии. По характеру спокойная, уравновешенная, не очень общительная, не любит шумных компаний, спиртного практически не употребляет.

В школе училась ровно, отличницей не была, но троек тоже не было. Со школьных лет занималась легкой атлетикой, играла в волейбол, баскетбол, имеет спортивные разряды. Спорт нравился больше, чем учеба. Закончила школу, затем институт физкультуры.

С подростковых лет и позже не пользовалась особым вниманием мужчин, поклонников не имела. ■ 20 лет вышла замуж за своего тренера, который был старше ее на 28 лет. Ради нее он оставил свою жену и двоих детей. Мужа не столько любила, сколько уважала и ценила как сильного и надежного человека, друга и единомышленника. Вместе с ним часто ездила на соревнования. Отношения с мужем были равными. Материально была очень хорошо обеспечена. Считала, что ей с ее внешностью очень повезло и она удачно вышла замуж.

Детей вначале сама не хотела, так как активно занималась спортом и считала, что обзаведется детьми, когда бросит спорт. Но на 11 году супружеской жизни муж внезапно скончался от инфаркта.

Ее упорядоченная ■ спокойная жизнь разладилась. В течение 2 месяцев постоянно плакала, вспоминала мужа, казалось, что больше она никогда не устроит свою личную жизнь.

Затем постепенно жизнь вошла ■ свою колею. Спорт оставила, так как давно уже успехи ее снизились, в сборную ее включали только благодаря мужу. Стала работать тренером по легкой атлетике.

Жила одна, постепенно отдаляясь от прежних друзей, которые в основном были друзьями мужа, а после его смерти стали реже ее приглашать. Да ■ ей самой не хотелось с ними встречаться, так как все разговоры приятелей были о спорте, часто вспоминали ее мужа, а ей не хотелось беречь эту душевную рану. Больше замуж не выходила, жила одна, любовников не имела.

■ возрасте 38 лет во время работы ■ летнем спортивном лагере познакомилась с 15-летним подростком, который занимался в секции легкой атлетики, где она была тренером. Увлечение возникло не сразу.

Вначале мальчик сам оказывал ей знаки внимания — приносил букетики полевых цветов, писал ей стихи, охотно выполнял все ее поручения, помогал в организации соревнований. Где была она, там и он.

Над его влюбленностью немного подшучивали другие воспитатели, но ■ лагере царила атмосфера влюбленности, многие воспитанники ходили парами, и многие воспитатели-мужчины тоже имели пассий среди воспитанниц. Она поначалу отнекивалась, говорила, что она всего лишь тренер, а он ее ученик.

Но со временем ее отношение к мальчику изменилось. Как-то ночью проснулась вся в слезах, поняла, что все годы после смерти мужа была очень одинокой — работа и пустая квартира, где ее никто не ждет. Подумала, что даже в юности у нее не было романтических отношений, в нее никто никогда не влюблялся, с мужем все было как-то просто и буднично, знала его с самого детства, он больше был наставником, чем возлюбленным.

Решила, что это, возможно, ее последний шанс, годы уходят и надо попытаться брать от жизни все, если она дарит ей счастье, поэтому «плевать на условности». Сразу стало легче на душе.

Она вскочила посреди ночи ■ побежала на речку купаться. Долго плава-

ла, пела, смеялась от счастья, звала его по имени, думая, что никто ее не слышит ■ не видит, а когда вышла на берег, попала в объятия своего поклонника. Легко и без колебаний отдалась ему.

Он был счастлив, признался ей в любви, сказал, что почти все ночи напролет бродил под ее окнами, прочел ей множество стихов о своей любви, которые раньше не решался прочесть. Она была счастлива тоже.

Днем они постоянно были вместе, а ночью он приходил к ней в комнату. Так продолжалось почти три месяца. Когда сезон закончился, оба плакали, клялись друг другу в вечной любви, но реально не представляли, как им быть вместе. Она жила в городе, работала, он жил в пригороде, учился в школе.

Вернувшись в город, не находила себе места, разлука даже в несколько дней была очень тягостной, дни тянулись бесконечно, постоянно ждала его звонков по телефону, но часто звонить у него не было возможности. Писала ему письма ежедневно, посылала телеграммы с признаниями в любви. В выходные дни с первой же электричкой поехала к своему возлюбленному.

Они гуляли по улице, но на них все с недоумением оборачивались — мальчика все здесь знали, а он шел держа за руку почти 40-летнюю женщину. Уединиться им было нигде. Сходили в кино, посидели на скамейке. И везде на них с любопытством глазели.

Впечатление от поездки осталось тягостное. Впервые задумалась о разнице в их возрасте и неопределенности их отношений. В лагере атмосфера была совсем другая, и на их связь все смотрели сквозь пальцы.

Но тем не менее в следующие выходные поехала к нему снова. И снова уехала от него с тяжелым сердцем и беспокойной душой. Мальчик тоже чувствовал себя неуютно, так как родителям «доброжелатели» подробно сообщили, с кем он провел выходные, и они с пристрастием его расспросили.

Несколько раз приезжала к нему, и с каждым разом это было все более тягостно, и она попросила, чтобы впредь он приезжал к ней. Встречала его на вокзале и везла к себе. Находиться в людных местах и ловить на себе косые взгляды ей было тяжело.

Так продолжалось около года. В последние месяцы он приезжал все реже, раз в 2—3 недели, прятал от нее глаза, оправдывался, что не смог приехать, а она встречала каждую электричку в течение всего дня ожидаемого приезда. Признался, что в школе его ребята дразнят, а родители категорически запрещают эти поездки и ему каждый раз приходится уезжать со скандалом, а по возвращении его снова ожидает крупный разговор с родителями.

Настроение у обоих было плохое, оба понимали, что положение безвыходное. Как-то раз он приехал и остался у нее на несколько дней, сказав, что больше домой не вернется, его совсем затравили.

Но родители подали заявление в милицию о том, что сын пропал. Через администрацию спортивного лагеря выяснили ее адрес, и к ней явились его родители. Мать мальчика устроила страшный скандал, обзывала ее грязными словами, выбежала на балкон и оттуда кричала всем соседям, что она думает по поводу женщины, которая годится в матери ее сыну, совратила шеннолетнего, и увезла сына.

Н ■ виделись около двух месяцев, он не звонил и не писал. Она попыталась ему написать, но ее письма перехватила мать и отослала обратно, сопроводив письмом, полным оскорблений.

Не спала ноча
романа не знала.
ела, посоветовал
Но забыть не
мучается и страда
не выдержала и
хень ждала возле
Он появился л
плечи ровесницу
подкосились ног
он ее даже не за
они стали оборач
Ее любовник
выкрикнул неско
и больше не при
пестными комме
Она долго не
все, что было рад
дет.

Внезапно реши
жающейся электр
поэтому ее прово
и травмы внутрен

Почти полгода
операций. Все э
что зря ее спасли
го смысла в жизни
ее перевели в пси

В процессе ле
плашалась, что л
того, чтобы из-за
альные планы на
несенных травм
стоянии.

Геронтофилии
людям значител
ту родителей, но
У девочек-по
возрасту может
ность девочки н

Клинический при
Наташа К., 15 л
Родилась от
витие своевреме
витии не отста
не посещала.

Не спала ночами, думала, что же ей делать, ■ никак не могла найти выхода. Решила поделиться с матерью, которая жила отдельно и ничего о ее романе не знала. Но мать пришла в ужас и негодование, стыдила ее и упрекала, посоветовала выкинуть эту блажь из головы и все забыть.

Но забыть не могла и не хотела, ей казалось, что ее возлюбленный тоже мучается и страдает так же, как и она. Долго крепилась, но в конце концов не выдержала и снова поехала в пригород, где жил мальчик. Почти весь день ждала возле его дома, надеясь, что он выйдет.

Он появился лишь поздно вечером в компании сверстников, обнимая за плечи ровесницу, сильно навеселе. С ее слов, у нее оборвалось сердце и подкосились ноги. Этого она никак не ожидала. Компания прошла мимо, он ее даже не заметил. Но кто-то из сверстников, очевидно, заметил ее, они стали оборачиваться и хихикать, подталкивая друг друга локтями.

Ее любовник тоже обернулся, и его лицо исказилось злой гримасой. Он выкрикнул несколько оскорбительных слов в ее адрес и велел ей убираться и больше не приставать к нему. И компания подростков со смешками и нелестными комментариями удалилась.

Она долго не могла прийти ■ себя. Ей казалось, что жизнь кончилась, все, что было радостного в ее жизни, ушло и больше ничего светлого не будет.

Внезапно решившись, она побежала на станцию и, дождавшись приближающейся электрички, бросилась на рельсы. Но электричка уже тормозила, поэтому ее проволокло по рельсам, она получила множественные переломы ■ травмы внутренних органов, но осталась жива.

Почти полгода она провела в больнице, перенесла несколько тяжелых операций. Все это время она находилась в тяжелой депрессии, говорила, что зря ее спасли, что жить она все равно не будет, потому что нет никакого смысла в жизни. В связи с депрессией и намерениями покончить с собой ее перевели в психиатрическую больницу.

В процессе лечения состояние и настроение больной выравнились, соглашалась, что любовная драма, какой бы тяжелой она ни была, не стоит того, чтобы из-за этого лишать себя жизни. Со временем начала строить реальные планы на будущее, но оно ее очень беспокоило, так как из-за перенесенных травм уже не могла работать тренером. Выписана в хорошем состоянии.

Геронтофилия

Геронтофилия (от древнегреческого слова «geron» — старец) — влечение к людям значительно старше себя, обычно в возрасте, соответствующем возрасту родителей, но иногда к пожилым людям и старикам.

У девочек-подростков влечение к мужчинам значительно старше их по возрасту может иметь место как временное явление. Часто первая влюбленность девочки направлена на учителя или известного артиста.

Клинический пример

Наташа К., 15 лет, матери 36 лет, отцу 43 года.

Родилась от нормальной беременности, роды матери в срок. Раннее развитие своевременное, ходить, говорить начала в срок, от сверстников в развитии не отставала. До школы воспитывалась в семье, детские учреждения не посещала.

Когда девочке было 5 лет, родители разошлись, так как отец ушел к другой женщине, имеет свою семью, двоих детей от нового брака. Мать не могла простить отцу измены и запретила появляться в их семье, со времени развода родителей отца никогда не видела, он лишь выплачивал дочери алименты. Мать больше замуж не выходила, жили втроем с бабушкой.

По характеру мечтательная, тихая, застенчивая, любила слушать рассказы бабушки о ее прошлой жизни.

Рано научилась читать и писать, в возрасте 3—4 лет сочиняла стихи ■ маленькие истории. Все свободное время проводила дома, но не любила играть в куклы и другие детские игрушки. Бабушка подарила ей красивый альбом, в который она записывала свои детские произведения и впечатления. С детства очень много читала, уже с 10 лет любила «взрослые книги про любовь», но не современную литературу, а романы писателей прошлого века, где описывались романтические отношения. Сама сочиняла рассказы «про любовь», вела дневник, но прятала его от мамы и бабушки.

Со сверстниками ей было «не интересно», сторонилась их, считала их «примитивными» и «грубыми», а они ее дразнили «барышней». В школу пошла в 6 лет, так как была хорошо подготовлена и успешно прошла собеседование. Училась хорошо, особенно любила гуманитарные предметы.

До 7-го класса все преподаватели в школе были женщинами, а в 7-м классе появился «первый взрослый мужчина» в ее жизни — преподаватель биологии, в которого «влюбилась с первого взгляда».

Ему было более пятидесяти лет, и о нем шептались все одноклассницы, что якобы раньше он был ученым, ездил в экспедиции, ■ одной из них заболел какой-то тропической болезнью и поэтому больше не может ездить в экспедиции и стал школьным учителем.

Все это было, конечно, по большей части плодом их фантазии, но он поразил воображение многих школьниц своим необычным внешним видом — высокий, очень худой, с желтоватой кожей, но очень элегантный и моложавый. Он был молчалив, сдержан и загадочен.

С этого времени девочка очень изменилась. Прежде равнодушная к своей внешности, стала уделять ей много внимания, подолгу сидела перед зеркалом, внимательно разглядывая свое лицо, тайком пользовалась кремами матери, изменила прическу. Категорически отказывалась носить прежнюю одежду, в которой всегда ходила в школу, требовала, чтобы ей купили мини-юбку и туфли на каблучке.

Стала скрытной, ни о чем не рассказывала бабушке и матери. Прежде любила подолгу сидеть с бабушкой и слушать ее или рассказывать о своих впечатлениях, а теперь закрывалась в своей комнате, не позволяя никому к ней входить, и подолгу что-то писала в дневнике, а потом прятала его.

Утром в школу уходила очень рано, пряталась в школьном дворе, поджидая учителя. Но подойти к нему не решалась, просто смотрела, как он идет быстрым шагом, и он казался ей необыкновенным, не похожим ни на кого.

Однажды решила и написала учителю записку, в которой признавалась в любви и просила назначить ей свидание, так как она хочет иметь от него ребенка. Записку перед уроком вложила в классный журнал. Но совершенно случайно эту записку обнаружила классный руководитель, которая зашла в класс перед уроком биологии.

И педагог не нашла ничего лучшего, чем прочитать любовное признание девочки всему классу ■ сурово отчитать ее, сказав, что учитель женат, у него двое детей и внуки. Все одноклассники стали над Наташей смеяться, а она в слезах выбежала из класса.

Прибежав домой, она стала горстями пить все бабушкины таблетки, в

том числе и препараты наперстянки. К несчастью, дома никого не было, и она несколько часов пролежала дома, затем ■ тяжелом состоянии госпитализирована в больницу. После лечения депрессия сохранялась, она продолжала утверждать, что все равно жить не будет и, как только ее выпишут, покончит с собой, но теперь уже наверняка.

В связи с этим переведена ■ психиатрическую больницу. Депрессия ■ мысли ■ самоубийстве сохранялись почти два месяца, затем настроение стало выравниваться, строила реальные планы на будущее, решила перейти в другую школу. В больнице много занималась, чтобы наверстать пропущенные уроки.

Выписана в хорошем состоянии.

Истинная геронтофилия проявляется сексуальными действиями по отношению к пожилым людям, а к своим ровесникам половое влечение отсутствует.

Считается, что одной из причин такой перверзии являются переживания детства. Например, воспитанники детских домов, растущие без ласки родителей, с особой нежностью относятся к своим воспитателям, прижимаются к ним, стараются коснуться, постоянно находиться рядом.

Геронтофилия может сопровождаться садистическими (избиение, унижение стариков) или мазохистическими (безвольное подчинение старикам ■ унижения от них) тенденциями.

Иногда подругами состоятельных стариков или любовниками престарелых богатых дам становятся молодые люди, которые годятся им во внуки. В этих случаях речь чаще всего о геронтофилии не идет. Какие бы красивые слова о любви ни говорили любовники и любовницы богатых старцев, дело здесь чаще всего в меркантильных интересах (надежда на наследство, опекунство, стремление завладеть квартирой, тянуть деньги из немолодого любовника или любовницы). Геронтофилия — одна из наиболее редких форм сексуальных перверзий, ■ материальный достаток объекта любви при ней не имеет никакого значения.

Садизм

Садизм — достижение полового удовлетворения путем причинения страдания сексуальному партнеру. Расстройство названо по имени писателя маркиза де Сада, известного этой перверзией и описавшего ее в своей книге.

Другие названия — **насильничество, эротический тиранизм, активная алголагния.**

Перед совершением полового сношения или во время него садист стремится причинить физическую боль своему партнеру (битие кнутом или плетью — это называется флегелляцией, побои, нанесение уколов, порезов, ожогов, связывание рук и ног партнера, приковывание наручниками к кровати и тому подобное).

Садизм с причинением физических страданий чаще всего свойственен мужчинам ■ активным лесбиянкам. У психически нормальных женщин стремления причинять партнеру боль не наблюдается. Но у многих женщин есть психологический садизм — стремление унижать мужа, оскорблять его, заставлять себе подчиняться, и от этого они испытывают наслаждение.

Варианты сексуального садизма: **активный флегелланнизм** — удовольствие при бичевании, сечении других людей; **копрофемия** — желание произносить в присутствии лиц другого пола непристойные слова с целью вызвать их смущение и стыд.

В легких случаях может наблюдаться ■ у нормальных сексуальных пар для обострения своих ощущений.

В тяжелых случаях возможны серьезные повреждения ■ даже увечья. В таких случаях жестокость является необходимым условием для полового возбуждения и причинение сильной физической боли уже само по себе приводит ■ оргазму, даже без полового сношения.

Возможно даже убийство из сладострастных побуждений, когда перед смертью садисты жестоко мучают свою жертву. В криминальной хронике и популярной литературе таких примеров множество.

Садистами практически всегда являются люди с психическими заболеваниями — психопатией, шизофренией, эпилепсией, органическими заболеваниями головного мозга и другими. Но их партнерши — не всегда мазохистки, которые получают наслаждение от того, что им причиняют боль.

Чаще всего у женщин, которые являются постоянными сексуальными партнершами мужчин-садистов, тоже есть различные психические отклонения — олигофрения, психопатия или акцентуация характера и другие. Это робкие, незащитные, запуганные создания, которые терпят физическую боль или нравственные унижения не из-за своего мазохизма, а из страха перед мужчиной и своей неспособностью к жизни, неумения постоять за себя.

Хирурги могут много рассказать о том, какие чудовищные повреждения могут причинять мужчины-садисты своим любовницам или женам.

Клинический пример

В НИИ им. Склифосовского поступила женщина с некрозом (омертвением) тканей в области половых органов.

Ее муж, капитан дальнего плавания, перед очередным отъездом зашил ей суровыми нитками всю промежность, не оставив никакого отверстия даже для мочеиспускания. Таким образом он хотел сохранить ее супружескую верность.

И бедная женщина из страха перед мужем терпела адскую боль, так как, помимо этих повреждений, она не могла даже мочиться, вся моча скапливалась, еще больше усиливая ее муки.

Мне трудно оценить личность и психические отклонения этой женщины, так как лично я ее не видела, мне рассказали об этом случае другие врачи, а при поступлении она была в тяжелейшем состоянии, так что врачам было не до расспросов и бесед, ее срочно повезли в операционную. Через двое суток она скончалась.

Но трудно поверить, что психически нормальная женщина позволит совершить с собой такое. Но даже если мужчина принудит ее к этому силой, то нормальная женщина немедленно отправилась бы к врачу, чтобы он ■ избавил ее от швов. А она же терпела почти две недели, пока воспаление и некроз тканей не достигли степени, представляющей угрозу для ее жизни, и ее привезли с высокой температурой и без сознания.

Но в приведенном случае представляет интерес и психическое здоровье мужа женщины, который наложил ей такой дикий по своей жестокости «пояс верности», что в конце концов привело к тому, что женщина скончалась.

У меня не было возможности увидеть его, но думаю, что он не только садист, но и, как большинство садистов, страдает психическим заболеванием.

Мать больной рассказала, что сами они родом из Севастополя, а муж дочери — москвич. Девочка родилась недоношенной, с детства была очень

плаксивой, пугливой, застенчивой, тихоней. Боялась всего на свете — темноты, собак, привидений, вида крови. В 3-летнем возрасте стала заикаться, ее долго лечили и только в подростковом возрасте заикание прошло.

Хотя внешне она была миловидной, но из-за заикания мальчиков избегала, так как очень стеснялась своего недостатка.

В 16 лет влюбилась в будущего мужа, забеременела от него, но долгое время боялась матери сказать об этом, пока та сама не заметила, но было уже поздно что-либо предпринимать. Будущий муж вначале не хотел на ней жениться, но, когда родился ребенок, женился и увез жену с сыном в Москву. Школу она не закончила, специальности не имела, никогда не работала, была домохозяйкой. Через два года родился второй ребенок.

Иногда, когда муж уходил в плавание, дочь приезжала с детьми к матери ■ жила у нее, ожидая возвращения мужа. О своей семейной жизни обычно ничего не рассказывала, но материально она была хорошо обеспечена, всегда одета в дорогую одежду, которую привозил ей муж, дети были здоровы, и мать ни о чем плохом не подозревала.

Однажды мать сама приехала навестить внуков и дочь в Москву, вначале она жила у дочери, а когда зять вернулся из очередного плавания, переехала к своей дальней родственнице, чтобы не стеснять супругов.

С возвращением мужа дочь очень изменилась. Мать часто заставляла ее в слезах, она была вялой, подавленной, под глазами лежали темные круги. На расспросы матери она отмалчивалась, прятала от нее глаза и тихим голосом говорила, что ничего не случилось, просто она неважно себя чувствует, не спала всю ночь.

Как-то раз она приехала навестить дочь и внуков в жаркий летний день, а та была в теплой кофте с длинными рукавами, и, когда мать удивилась, почему она в такую жару так тепло одета, та просто промолчала, но мать проявила настойчивость, и оказалось, что все тело и руки в синяках и ожогах.

На расспросы матери дочь расплакалась и сказала, что по ночам муж совершенно не дает ей спать, мучает ее, выкручивает ей руки, крутит соски, щиплет, прижигает сигаретой ■ при этом обзывает ее грязными словами, из которых «шлюха» и «проститутка» — самые частые. Он требует, чтобы она признавалась в супружеских изменах, сам рассказывает предполагаемые им грязные подробности ее мнимых измен, при этом он буквально насилует ■ ее, причиняя ей боль при половом сношении, несмотря на ее мольбы и жалобы, и, только доведя ее до рыданий и несколько раз за ночь изнасиловав, он засыпает.

Мать пришла в негодование, потребовала, чтобы дочь немедленно ушла от него, но дочь боялась мужа панически, говорила, что даже если она и уйдет, то он не оставит ее в покое, а все равно найдет и будет еще больше мучать, да ей и некуда идти, так как у них двое детей, а у нее нет никакой специальности.

Мать этой бедной женщины не может себе простить, что не проявила тогда настойчивости ■ не увезла дочь с внуками, возможно, трагедию удалось бы предотвратить. А теперь дети остались сиротами.

Ничего не знаю о дальнейшей судьбе мужа несчастной женщины, так как тогда он был еще в плавании. Но очень надеюсь, что по факту было возбуждено уголовное дело и он понес заслуженное наказание.

Женщина — более слабое и зависимое существо, и если мужчина ее запугивает, унижает и причиняет ей боль, то подчиняемая и робкая женщина

смиряться даже ■ его жестокостью. Но о ее полном психическом здоровье ■ таких случаях речь, конечно, не идет.

Нормальная женщина просто не станет подружкой садиста, ■ тем более его женой. А если мужчина позволит хоть раз в жизни избить или причинить какую-либо иную травму психически здоровой женщине, то даже если она не сможет постоять за себя, поскольку любая женщина физически слабее мужчины, а кроме того, драться и нападать в ответ на то, что тебе причинили боль, многим женщинам вообще не свойственно, но, по крайней мере, она способна сделать из случившегося правильные выводы и постарается впредь никогда не видеть такого мужчину.

Сексуальное возбуждение может наступать ■ от причинения психологических страданий своему сексуальному партнеру — словесных оскорблений, унижения партнера в сочетании с его беспомощностью и ощущением полной и безграничной власти над ним.

Изошренные формы садизма ярко описаны К.Борджиа в литературной версии знаменитого фильма «Девять с половиной недель» (в самом фильме они не отражены): любовник постоянно унижал свою партнершу, заставляя ее мастурбировать у него на глазах, ползать перед ним или передвигаться на четвереньках, заявляя, что она «должна чувствовать себя по-дурацки», при непослушании показывал ей кнут, бил ее, испытывая острое наслаждение от вида крови, приставлял нож к ее горлу, накрывал лицо подушкой, пока она не начинала задыхаться. Добиваясь беспрекословного подчинения, он собирал ее чемодан и предлагал уйти, если она отказывалась выполнять требуемое. Не спрашивая ее согласия, он пригласил к ней массажиста, а после сеанса массажа заставил того сильно избить девушку, при этом он наблюдал за ее стонами ■ рыданиями и испытывал чувственное наслаждение от унижения и боли своей любовницы. Он сам признавал, что ему нравится причинять ей боль, видеть, как она вздрагивает, как унижается. Он стремился полностью подавить волю женщины — уходя на службу, сковывал ее наручниками, а возвращаясь, купал в ванне, кормил с ложки, сам покупал ей обувь, одежду и белье, раздевал и одевал, заставлял воровать, чтобы самому испытать острые ощущения, лишая любовницу собственной инициативы ■ права выбора, и она на все соглашалась, потому что очень любила его и испытывала с ним необычайно сильный оргазм. Она рыдала от боли и унижения каждую ночь, но каждую ночь испытывала по несколько оргазмов, и боль ■ наслаждение для нее слились воедино. Героиня романа была вся в синяках, но боль, вид струйки собственной крови и вопрос, как далеко они оба зайдут, возбуждали и ее тоже. Обоим казалось, что еще немного — и он не остановится и перед убийством ради собственного чувственного наслаждения, и временами героине было даже все равно, убьет он ее или нет. Хотя любовник и привил героине мазохистические качества, но ее хватило ненадолго, ■ ровно через девять с половиной недель у нее был нервный срыв, а пока она лежала в больнице, он познакомился с ее лучшей подружкой. На этом книга заканчивается, но можно предположить, что и подруга пойдет по пути, пройденному героиней романа, и ее психика тоже будет сломлена извращенной чувственностью садиста. А в фильме сюжет несколько иной, там героиня — индивидуальность, более сильная личность, которая не пожелала подчиняться требованиям любовника, и последней каплей, переполнившей чашу, был секс с проституткой у нее на глазах, и героиня фильма сама уходит от любовника, поняв, что он пытается сломать ее как личность.

Садизм и мазохизм могут сочетаться у одного и того же человека, в таких случаях говорят о садомазохизме. При таких извращениях влечение может быть направлено ■ на лицо противоположного пола, и на лицо того же пола.

Может сочетаться с другими парафилиями — педофилией, зоофилией, гомосексуализмом.

Садизм ■ мазохизм еще называют алголагиями (от греческих слов «algos» — боль и «lagneia» — половое удовлетворение, сладострастие), соответственно садизм называется активной алголагией, а мазохизм — пассивной алголагией.

Мазохизм

Мазохизм — желание испытывать боль во время полового акта ■ получение сексуального удовлетворения от причиняемых унижений или физических страданий (оскорбление, избиение, укусы), которые совершает сексуальный партнер. Другие названия — страдальчество, пассивитизм, пассивная алголагия.

Клинический пример

Зоя З., 25 лет, по профессии медицинская сестра, не замужем, детей нет.

Родителей не знает, выросла в детском доме.

По характеру тихая, робкая, подчиняемая, но иногда способная на неожиданные поступки. С подростковых лет замечала у себя длительные периоды беспричинно пониженного настроения.

В такие периоды становилась молчаливой, сторонилась сверстников, молча сидела где-то в уголке сада, бездумно глядя на облака или деревья. Иногда беспричинно плакала, иной раз слезы появлялись при мысли ■ том, живы ли ее родители, где они сейчас и почему ее бросили.

Но несколько раз были и периоды беспричинно повышенного настроения. Становилась активной, веселой, оживленной, начинала пользоваться косметикой, к которой была равнодушна, кокетничала с мальчиками. В такие периоды все легко удавалось и все получалось.

Но пониженное настроение бывало чаще, чем повышенное. Иногда, будучи в обычном настроении, со страхом ждала, что опять на нее навалится тоска и апатия, когда ничего не хочется делать и все валится из рук.

После 8-го класса закончила медицинское училище, работала медсестрой ■ хирургическом отделении больницы. Дежурила сутки, затем трое суток отдыхала.

Менструации с 13 лет, умеренные, регулярные. Половая жизнь с 11 лет, с ее слов, для девочки из детдома — это обычное явление, многие начинают еще раньше. Первым партнером был кто-то из старшеклассников, даже не помнит, кто именно.

До 16 лет вела беспорядочную половую жизнь, говорит, что это общепринятое явление и по-другому нельзя было, а то другие ребята могли задразнить и даже избить. Сексуального влечения никогда не испытывала, к партнерам была равнодушна, собственной инициативы никогда не проявляла.

После начала работы сменила несколько любовников, в основном из персонала больницы, где работала, связи были непродолжительными, ни влюбленности, ни сожалений при расставании не испытывала. Оргазма при половой близости не было.

В возрасте 22 лет, находясь в повышенном настроении, после суточного дежурства внезапно решила куда-нибудь поехать, все равно куда, лишь бы сменить обстановку. Поехала в аэропорт, взяла билет на ближайший самолет и в ожидании вылета слонялась по зданию аэровокзала.

К ней подошел молодой человек, который сказал, что он летит в тот же

город, что и она, поинтересовался, почему она не купила билет заранее. Беспечно смеясь, ответила, что она «авантюристка», ищет приключений и острых ощущений, поэтому ей все равно, куда лететь, если задержат этот рейс, она купит билет на другой и полетит в другой город.

До вылета в самолете провела время с новым знакомым, а когда прилетели в другой город, он ее не отпустил и предложил вдвоем снять комнату в частном секторе, так как в гостинице их вместе не поселят. Без всяких колебаний согласилась на его предложение.

Они сняли однокомнатную квартиру, купили вина и закуски и вместе поужинали и выпили. Но когда он попытался ее обнять, она вдруг заупрямилась и заявила, чтобы он не распускал руки, и их совместное проживание не дает ему никаких прав на нее. Он очень удивился, решил, что она просто ломается, и попытался повторить свои ухаживания. В ответ она вскочила, опрокинула стол и заявила, что немедленно уходит, он ей не нужен, таких приключений у нее и в Москве достаточно.

После таких слов он рассвирепел, дал ей несколько пощечин, швырнул на кровать, нецензурно бранясь и продолжая наносить удары, затем грубо овладел ею. Почти сразу же испытала сильный оргазм, громко закричала, скрипела зубами.

После близости она бросилась на шею своему любовнику, чем еще больше удивила его. Он сказал, что таких ненормальных еще не встречал, но был заинтересован.

В следующие дни при половой близости оргазма не было. Ее любовник был удивлен ее холодностью, однажды они по этому поводу крупно поссорились, она набросилась на него с кулаками, он тоже ее ударил, и она почувствовала сильное сексуальное возбуждение, сама буквально набросилась на своего любовника и вновь испытала сильный оргазм.

Дальше все повторялось с той же закономерностью — в спокойном состоянии сексуального возбуждения и оргазма при половом сношении не было, а когда они ссорились и он ее бил, оргазм наступал.

С ее слов, «влюбилась, как мартовская кошка». Не вернулась в Москву, хотя ей давно надо было выйти на работу, ходила за своим любовником, как привязанная. Он занимался какими-то сомнительными делами, но это ее не интересовало. Думала только о том, что вечером они вернутся к себе, она опять его разозлит и вновь испытает чувство, которое раньше ей было незнакомо.

Однажды они поссорились на улице, так как ему надо было идти на деловую встречу, куда он не захотел ее брать. Слово за слово, и они опять подрались. Она испытывала такое сексуальное возбуждение, что чуть не изнасиловала своего любовника тут же на месте, затащила его в подъезд, и после нескольких фрикций у нее наступил оргазм.

Любовник относился к ней неровно — то восхищался ее неожиданной неукротимой сексуальностью, то она его раздражала своими приставаниями и провокациями ссоры.

Через два месяца они вернулись с Москву, и она переехала жить к любовнику. Так продолжалось 3 года. На работу ее снова взяли, хотя и ругали за длительный прогул.

Временами ее любовник надолго пропадал, не говорил, где он был. Она очень ревновала, скандалила с ним, и чем сильнее он ее оскорблял и бил, тем быстрее наступал оргазм.

Но со временем он совсем к ней охладел, и хотя во время побоев она испытывала возбуждение, но он заявлял, что она ему осточертела своими ис-

териками, он ее больше не хочет, всячески оскорблял ее ■ гнал из своего дома.

Во время одной из ссор он сильно избил ее, вывихнул руку, а затем выволок из квартиры и столкнул с лестницы. Она ударилась головой и потеряла сознание.

Госпитализирована ■ травматологическое отделение института скорой помощи им. Склифосовского. ■ больнице все время плакала, кричала, что покончит с собой, пыталась сорвать повязки.

В связи с таким поведением проконсультирована психиатром. Назначено лечение.

Сожитель вначале не навещал ее, но спустя 3 недели пришел, и они помирились. Сразу повеселела, никакой обиды на него не держит.

Проведена беседа с ее сожителем, ему объяснена суть ее сексуального расстройства, о котором он и не подозревал. С его слов, он считал, что у нее скандальный характер ■ она «психованная». Сообщил, что раньше женщин никогда не бил, но она его так доводила, что он приходил в ярость. Был озадачен, как же ему себя вести дальше, не бить же ее каждый раз «по заказу», чтобы доставить ей сексуальное удовлетворение. Даны рекомендации.

Отечественные сексопатологи школы Г.В.Васильченко считают мазохизм у женщин, не выходящий за рамки нормального поведения, вариантом гиперролевого поведения (то есть чрезмерной половой роли). Он проявляется в гиперфеминности (от латинских слов «hyper» — чрезмерный ■ «femina» — женщина) — стремлении к подчиненному положению. Причиной этого они считают гиперопеку, заласканность.

Гиперфеминное поведение характеризуется подчеркнутой пассивностью, подчиняемостью, полной самоотдачей, умением приспособиться к любым особенностям и требованиям партнера. Точно так же такие женщины относятся ■ к половой жизни, направляя все усилия на удовлетворение партнера, часто во вред себе.

Патологическое гиперфеминное поведение выражается в мазохистических тенденциях. В этих случаях женщина получает удовольствие от унижений и физических страданий, которые причиняет партнер. Без них сексуальное удовлетворение не наступает.

Мазохист может испытывать удовольствие от причинения боли самому себе, используя ожоги, уколы, укусы.

Вариантами мазохизма являются пассивный флагеллантизм — удовольствие, испытываемое при бичевании, сечении; сервилизм (синоним — пажи́зм) — половое удовлетворение от роли слуги или пажа.

Мужчины-мазохисты тяготеют к властным, деспотичным женщинам, которые их подавляют и по отношению к которым мужчина испытывает подчиненное положение.

В идеальном варианте гармоничные отношения возможны, если встречаются садист и мазохистка. Или наоборот, мазохист и садистка. Тогда оба получают сексуальное удовлетворение и оба довольны. Но в жизни такое бывает редко.

К сожалению, в жизни бывает так, что садисты-мужчины издеваются над тихими, беззащитными, покорными женщинами, которые, конечно же, не получают от побоев и унижений никакого удовлетворения, а терпят их из-за своих личностных особенностей, неспособности противостоять извращенным влечениям своего партнера.

А женщины-садистки получают наслаждение, унижая человеческое досто-

инство мужа, оскорбляя его, называя «ничтожеством», «не мужчиной», «тряпкой», «импотентом», ■ нередко доводят его до функциональной импотенции. А есть и такие случаи, когда крупная сильная женщина регулярно бьет своего щуплого мужа и в этом тоже получает своеобразное удовлетворение.

Садомазохисткой была первая любовница Фридриха Ницше, замужняя 30-летняя графиня. Когда она его соблазнила, Ницше было 15 лет. Она всячески издевалась над ним до тех пор, пока он не схватил кнут для верховой езды и не стал избивать ее. Это привело ее в еще большее сексуальное возбуждение. Позже Ницше написал: «Жестокость не всегда избавляет женщину от похоти. Иногда она, наоборот, доводит ее сексуальность до лихорадочного состояния». Однажды графиня проникла в комнату Ницше и стала избивать его, а потом изнасиловала его, что еще больше его унизило.

Инцест

Инцест (от латинского слова «incestus» — преступный, греховный, синоним — кровосмешение) — сексуальная связь между близкими (кровными) родственниками — родителями и детьми, братьями и сестрами.

В античной литературе описаны случаи, когда в половую близость вступали родственники, не подозревая об этом.

У некоторых народов (индейцев ■ некоторых туземных племен островов Тихого океана) существует «право первой ночи», когда перед замужеством дочери отец спит с ней ночь. «Правом первой ночи» пользуются ■ некоторые европейцы, побывавшие на тех островах.

Известно, что близкородственные сексуальные отношения запрещаются почти у всех народов. Кровосмешение считается преступным. Однако римско-католическая церковь позволяет браки между двоюродными братьями и сестрами. Православная религия это запрещает.

Степень родства регламентируется правовыми нормами, которые различны не только в разных странах, но с течением времени меняются и в одной стране. Например, в Европе в X веке инцестом была объявлена половая связь между родственниками вплоть до 7-й степени родства. В результате многие браки среди аристократов были признаны недействительными. В 1915 году Лютеранский собор был вынужден ограничить инцест родством 4-й степени.

Нравственные каноны здесь совпадают с законами природы. Совокупление разнородственных людей дает более выносливое, жизнеспособное, биологически крепкое потомство, а в результате кровосмешения жизнеспособность потомства резко снижается, имеются случаи рождения уродов.

В результате брака между кровными родственниками значительно повышается риск наследственных дегенеративных заболеваний, слабоумия, что наглядно проявилось в истории в виде вырождения многих королевских династий.

В наше время близкородственные половые отношения далеко не редкость. Но если в древние времена, когда не существовало достаточно эффективной контрацепции, потомство таких пар из близких родственников вырождалось, то сейчас, когда есть возможность предохраняться от наступления беременности, вступающие в инцест считают, что они ничем не рискуют.

М.Кинесса считает, что увеличению числа близкородственных отношений способствовала Вторая мировая война и нехватка мужчин. Она полагает, что близкородственным сексуальным отношениям способствует духовная близость родственников и врожденное соответствие их половых органов, из-за чего половые ощущения по силе могут намного превосходить ощущения от сношения с неродственниками.

На падении нравственности сказалось ■ повсеместное употребление мужчинами и женщинами спиртных напитков, как писал А.Кинси, делающих людей бессовестными.

Близкородственные пары могут быть в таких вариантах: отец и дочь, брат и сестра, мать и сын. Хотя считается, что самыми частыми являются сексуальные отношения между отцом и дочерью, на самом деле чаще всего вступают ■ интимные отношения братья и сестры. Однако обычно они скрывают свои отношения и никогда не обращаются к сексопатологам. Самый редкий вариант — мать и сын.

Сексологи А.Бова и Е.Савина пишут, что широко распространенное мнение, что инцест бывает только в бедных, необразованных семьях, где отец — сексуальный дегенерат и подонок, не соответствует действительности. Как убеждаются сексопатологи, инцест не связан с благосостоянием. В семьях, имеющих хороший материальный достаток, он совершается тайно. Исследования сексопатологов показывают, что отцы, совершающие инцест, отнюдь не сверхсексуальны и не фиксируют внимания на дочерях как на сексуальных объектах. А заявления детей об инцесте — как бы шокирующие и неправдоподобны они ни были — в основном правдивы.

В тех случаях, когда отец является первым сексуальным партнером дочери, влечение ■ ему может сохраняться длительное время и регулярные половые сношения происходят втайне от матери.

■ некоторых семьях отец выбирает в качестве жертвы только старшую дочь. Бывают и такие случаи, когда отец вначале сожительствует со старшей дочерью, а когда подрастает младшая, то переключается на нее. Часты случаи, когда жертвами становятся несколько дочерей одновременно или по очереди.

Отец уговаривает дочерей скрывать их отношения от матери. Но некоторые матери, даже узнав об этом, закрывают на все глаза, чтобы сохранить мужа, особенно если с мужем у них давно нет сексуальных контактов. Мотив такого поведения матери — чтобы муж «не гулял на стороне». Ради этого она жертвует психическим здоровьем своих дочерей.

О психическом здоровье таких матерей речь, конечно, не идет, равно как ■ о психическом здоровье отца, сожительствующего с дочерью. Чаще всего это случаи вялотекущей шизофрении с эмоциональным дефектом или психопатии с расторможенностью и извращением влечений. То, что отец оставляет в покое старшую дочь, достигшую совершеннолетия, и начинает сожительствовать с несовершеннолетней младшей, свидетельствует не только о кровосмесительном извращении, но и о педофилии.

Есть ■ такие случаи, когда сексуальные отношения чередуются — отец имеет половые сношения то с одной, то с другой дочерью, и между сестрами даже бывает ревность и борьба за внимание отца.

Но у детей душевнонездоровых родителей, как правило, тоже есть психическая патология, причем она еще более выражена, чем у родителей.

Половые сношения между отцом и дочерью могут быть в семьях алкоголиков, когда у супругов нет сексуальных отношений или в семье конфликтная обстановка. Пьяный отец может изнасиловать дочь, и такие случаи в семьях алкоголиков нередки.

Отец-алкоголик или душевнобольной может склонить дочь ■ сожительству, когда она еще не понимает смысла совершаемого над нею, — ■ 9—12 лет.

Очень часто бывают сексуальные отношения между братом и сестрой. Бывают ■ гомосексуальные отношения.

Родителям следует знать об этом и никогда не класть двоих детей любого

пола в одну постель — при пробуждающемся сексуальном влечении, когда оно еще недифференцировано, возможен сексуальный интерес к тому, кто находится рядом, так как нормальные сексуальные отношения в этом возрасте еще затруднены. Дети ■ подростки могут обниматься, прижиматься друг ■ другу, а если у одного из них возникнет сексуальное возбуждение или ему приснится эротический сон — обычное явление в подростковом возрасте, — то близость может начаться с ласк, взаимной мастурбации, а потом перейти в сексуальные кровосмесительные контакты.

В зарегистрированных случаях инцеста между братом и сестрой обычно участвуют старший брат (в возрасте менее 20 лет) ■ значительно более юная сестра, но могут быть и более близкие по возрасту. Чаще всего инициатором является старший брат, но может быть и наоборот. Обычно при инцесте брата и сестры бывает обоюдное согласие.

Клинический пример

Анна и Николай, 15 и 16 лет.

Родились в сельской местности, в многодетной семье. Мать умерла, когда им было 8 и 9 лет соответственно. Они были младшими в семье. Отец — алкоголик. Женился повторно на вдове с двумя детьми, мачеха — злая, жадная, жестокая. Анну и Николая она плохо кормила, попрекала, часто била. Отец не вмешивался. Жили очень бедно, отец все пропивал, мачеха тоже любила выпить, а выпив, устраивала скандалы с отцом, даже пыталась драться с ним, но он ее так проучил, что она его побаивалась, а в последующем все свое зло срывала только на детях.

У них был небольшой дом, всего одна комната, в которой был один стол, две кровати и печь, в этой комнате все и ели и спали. С детства все дети спали вместе — кто на широкой кровати, кто на печи. Потом старшие подросли, обзавелись своими семьями или ушли кто куда, так как ужиться с мачехой никто не мог. Остались только младшие — Анна и Николай. С детства спали на печке вместе, обнявшись, так как к утру в доме становилось холодно.

В школе оба учились плохо, так как дома не было условий для занятий, мачеха заставляла их работать в огороде, выполнять хозяйственные работы. Школу часто пропускали.

Когда Анне было 12, а Николаю 13 лет, после того как мачеха снова избивала их ремнем, из дома убежали. Долго скитались, спали в стогах соломы, заброшенных сараях. Ели что придется или попрошайничали. Их жалели ■ кормили, так как они приветливые, улыбчивые дети, несмотря на свое трудное детство. К тому же с детства были приучены к тяжелому труду и за еду всегда помогали хозяевам, выполняя порученную им работу. Им давали еду с собой, старую одежду. Одна из бездетных семей даже предложила детям остаться навсегда, но они боялись, что взрослые опять начнут их бить ■ обижать.

В своих скитаниях никакой конкретной цели перед собой не ставили, не знали, куда они идут, но ни за что не хотели опять возвращаться домой ■ жестокой мачехе и вечно пьяному отцу.

Как-то набрали на заброшенную деревню, где стояло несколько заколоченных домов. Они отодрали доски от окна одного дома, выбили стекло и стали там жить. В доме оказалась вся хозяйственная утварь и даже постельные принадлежности. Были просто счастливы, «заимев свой дом». За едой бегали в соседнюю деревню, где еще жили несколько семей, помогали всем по хозяйству, кололи, пилили и заготавливали дрова, работали в огороде, и

их кормили ■ давали еды с собой. Весной посадили картошку, которую им дали, вырастили двух цыплят, вели свое хозяйство.

Спали по-прежнему вместе. Так жили почти три года. Почти с первых дней стали сожительствовать, ни одному из них не приходило в голову, что этого делать нельзя. Считали себя мужем ■ женой. Через год Анна забеременела, но у нее был выкидыш. То, что надо предохраняться, им тоже в голову не приходило.

Но на третьем году их совместной жизни приехал сын хозяев дома, который решил дом продать. Он пытался выгнать детей, но они заявили, что это их дом и никуда они не уйдут. Он уехал, но спустя некоторое время вернулся с милиционером, и их забрали. Они не называли своей фамилии и места рождения, и их поместили в детский приемник для беспризорных детей.

Там их разлучили, Николая поместили к мальчикам, Анну к девочкам. Николай бушевал, бился головой о стену, катался по полу, замахивался на любого, кто к нему подходил, кричал, чтобы его пустили к сестре. Анна плакала, отказывалась от еды, ни с кем не разговаривала, лежала, отвернувшись к стене, свернувшись калачиком и накрывшись с головой одеялом. При обследовании установили, что она беременна.

Обоих перевели в подростковые отделения психиатрической больницы. В больнице они тоже были разлучены и вели себя так же — Николай кричал, дрался со всеми и рвался к сестре, а Анна плакала. Оба требовали, чтобы их отпустили, они никому ничего плохого не сделали и хотят быть вместе. Анна настаивала на сохранении беременности.

Психиатры были в сложном положении, так как детей из подростковых отделений выписывают только с согласия родителей или близких людей, если нет родителей, а этих детей никто забрать не мог. ■ таком случае врачи должны были перевести детей в детский дом, но все их очень жалели, они были малоразвитыми, несчастными, никем не любимыми и одинокими детьми.

Когда настроение у обоих выровнялось, оба успокоились, Анну перевели в роддом для прерывания беременности, на что она в конце концов согласилась, а Николая взяла к себе одна из санитарок, разрешив ему пожить, пока сестра выпишется из больницы. Она очень хорошо к нему относилась и оказалась прекрасным психотерапевтом и воспитателем, просто и доходчиво объяснив ему, что брату и сестре нельзя жить как мужу и жене.

После выписки Анны из больницы оба жили у той же санитарки. Впоследствии она их удочерила и усыновила, оформила им паспорта, и они жили втроем, оба устроились на работу, отдавая приемной матери часть заработанных денег на хозяйство. У Анны вскоре появился приятель, к чему Николай отнесся спокойно. Он тоже подумывал о женитьбе.

Кровосмесительные отношения между братом и сестрой — нередкое явление в семьях с низким уровнем развития. В некоторых случаях у одного из них или у обоих есть психические заболевания, умственная отсталость различной степени, а иногда — это следствие недостатков воспитания, отсутствия нравственной позиции, так как их половым воспитанием в семье никто не занимался, да ■ вообще детьми никто не занимался и они росли в условиях безнадзорности.

Может быть и инцест между двумя сестрами. В этих случаях инициатором обычно является старшая сестра с лесбийскими наклонностями.

Клинический пример

Зина Н., 14 лет.

Родилась в малообеспеченной семье, отец — алкоголик, мать с явными при-

знаками умственной отсталости. В семье еще двое детей — старшая сестра и брат.

Родилась недоношенной на сроке 36 недель беременности матери, во время родов была асфиксия, закричала не сразу. С детства отставала в развитии — голову не держала до 6 месяцев, садиться начала в 8 месяцев, ходить в полтора года, первые слова — в два с половиной года, фразовая речь — с 3-летнего возраста. Речь скудная, словарный запас небольшой.

В школу пошла с 8 лет, но уже после первого класса ее перевели во вспомогательную школу, так как она отставала по всем предметам, не научилась даже простому арифметическому счету, не умела читать.

По характеру пугливая, подчиняемая, обидчивая, часто плачет даже от пустяковой обиды. Внешне выглядит старше своих лет — рослая, крепко сбитая, с оформившейся фигурой. Но выражение лица наивное, приветливое, выглядит простодушной. Внешне симпатичная, с простым русским лицом, большими глазами и пухлыми губами, длинной косой. Всегда нравилась мальчикам, хотя многие не раз подшучивали над ней, дразнили и в лицо говорили, что она «глупая, как гусыня». Но если она обижалась и плакала, то сами утешали ее.

Менструации с 12 лет, умеренные, болезненные. Мастурбирует с 8-летнего возраста.

Половая жизнь с 10-летнего возраста — как-то ее зазвали ребята с их двора, напоили, а потом по очереди изнасиловали. Никому об этом не сказала, но стала все время проводить в компании этих ребят, пила вместе с ними и со всеми сожительствовала, не отказывая никому. Постоянного поклонника не было. Оргазма при гетеросексуальных половых сношениях никогда не испытывала.

Собирались всей компанией в заброшенной котельной, которая давно уже не работала, оборудовали ее, натащив старой мебели, там и выпивали, и сожительствовали. Зина была единственной девочкой в компании. Взрослые обходили эту котельную стороной, называли их «бандой», чем подростки, ■ Зина ■ том числе, очень гордились.

Иногда, напившись, ходили всей компанией по улицам, горланя песни, нецензурно бранясь, их все боялись, и даже взрослые уступали дорогу или переходили на другую сторону улицы, когда навстречу шла компания подвыпивших агрессивно настроенных подростков. Если им кто-то не нравился, не так посмотрел или бросил осуждающую реплику, могли наброситься на обидчика и жестоко избить.

Все состояли на учете в детской комнате милиции. Когда не было денег на выпивку, вечером грабили прохожих или громили киоски. Трех ребят осудили за попытку ограбления, остальные разбежались, и те трое никого не называли, сказав, что больше никто в ограблении не участвовал. И хотя все знали, что это не так, что «на дело» они всегда ходят все вместе, но инспектор детской комнаты милиции сказала, что всех сажать не будут, может быть, пример этих троих поможет остальным взяться за ум. Но ничего не изменилось, и подростки вели себя по-прежнему.

Старшую сестру Зины в 16-летнем возрасте осудили на 2 года за участие в грабеже. Она старше Зины на 4 года. В их компании участия не принимала, презрительно называла их «салагами», у нее был свой дружок, с которым она выпивала ■ воровала. Осудили их вместе, но он был уже совершеннолетним и получил 5 лет. В колонии ее принудила к сожительству лесбиянка.

Когда сестра освободилась, она заявила, что теперь будет жить с Зиной, и потребовала, чтобы та прекратила все отношения с ребятами из своей

компаний. Они выпивали вместе со старшей сестрой, а затем имели лесбийские сексуальные контакты. Иногда у Зины был с сестрой оргазм. Сестру и любила, и боялась, так как та была вспыльчивой, скорой на расправу и не раз поколачивала Зину.

Но Зину тянуло к мальчикам. Они свистели под окнами, кричали, чтобы она выходила, но сестра не позволяла ей гулять с ними. Но как-то сестры не было дома и Зина вышла во двор.

Они опять напились, имели многочисленные сексуальные контакты, ■ том числе и групповые, а потом пьяная Зина уснула ■ этой же котельной. Проснувшись утром, она заявила, что больше домой не вернется ■ ей надо от сестры прятаться. Некоторое время жила у одного из своих дружков и сожительствовала только с ним, но возражали его родители, так как знали о беспорядочном образе жизни Зины, ■ ей пришлось уйти.

Хотела поселиться в котельной, но вечером явилась сестра. Она была в таком бешенстве, что даже стая подростков не захотела с ней связываться, зная ее крутой характер и уголовное прошлое. К тому же после возвращения из колонии она постоянно носила с собой нож.

Притащив Зину домой, сестра жестоко избила ее, повалила на пол ■ пинала ногами ■ живот, обзывая нецензурными словами ■ грозя, что если еще раз она спутается с мальчишками, то она ее прирежет.

Зина потеряла сознание и всю ночь пролежала дома. Утром сестра, увидев, что Зина ■ тяжелом состоянии, сама отвезла ее в больницу. Она сказала, что Зину избили подростки из ее компании, было возбуждено уголовное дело, но Зина сма рассказала, как было на самом деле.

Крайне редкий вариант инцеста — мать ■ сын. Половые сношения между матерью и сыном чаще всего бывают при наличии психического заболевания у сына (например, при эпилепсии, олигофрении, шизофрении), когда он склоняет мать к сожительству. Но в некоторых случаях половые сношения с сыном-подростком происходят по инициативе психически неполноценной матери или матери-алкоголички. Но инцест с сыном бывает и у женщин, не имеющих мужа и возможности реализовать свою сексуальность.

М.Кинесса приводит 2 клинических примера

У одной очень темпераментной женщины умер муж. Возможности выйти второй раз замуж у нее не было. За сладости она приучила своего 7-летнего сына ласкать ей клитор. Это продолжалось, пока сыну не исполнилось 16 лет. В день рождения сына она сделала ему «подарок» — поцеловала его половой член. А вскоре разрешила ему первый в его жизни половой акт с презервативом. Близостью оба были довольны. Разница в возрасте между ними составляла 17 лет.

Находясь в гостях, мать, сын и его жена сильно напились и легли спать ■ одной комнате. Ночью у сына возникла эрекция, и, думая, что рядом спит жена, он совершил половой акт с матерью. Утром оба осознали свою ошибку, так как трусы у матери оказались снятыми, а жена сына в момент совершения полового акта находилась на улице и ничего не знала. Ошибка не повлекла за собой никаких последствий: видимо, овуляция к тому времени уже прошла или не наступила, беременности не было. Матери в то время было 42 года. В дальнейшем они не раз ласкались в постели, используя презерватив. Об этом узнала жена сына. Возник конфликт, ■ семья обзвиралась к сексологам. Мать и сын заявили, что они очень подходят друг

другу, что их половая связь дает им наивысшее наслаждение и что они никому не приносят вреда, так как используют презерватив. Мать ■ сын жили половой жизнью еще много лет, пока у женщины не наступил климакс. Но и тогда она продолжала доставлять сыну наслаждение с помощью ласк его полового члена, а затем принимала его во влагалище.

Из древнегреческой мифологии известно о любви царя Эдипа к своей матери, который убил отца из ревности. Отсюда идет термин «эдипов комплекс». Согласно психоаналитической концепции З.Фрейда, влечение к родителю противоположного пола пробуждается у ребенка в возрасте 3–5 лет, а затем подавляется, но существует на подсознательном уровне.

Кровосмесительные отношения отца с сыном — значительно более редки, чем отца с дочерью, и, по данным сексопатологов, составляют менее 1% от общего числа зарегистрированных случаев инцеста. Отцы, сексуально насилюющие своих сыновей, в детстве тоже были жертвами инцеста.

Гомосексуальные и гетеросексуальные отношения — нередкое явление между членами семьи низкого уровня развития, когда отец или оба родителя — алкоголики или умственно отсталые. ■ дети рождаются чаще всего неполноценными, с преобладанием примитивных эмоций и расторможенностью влечений, которыми они не способны управлять. Здесь могут быть разные варианты — сожительство матери с сыном или даже несколькими сыновьями, отца — с дочерьми или сыновьями, сыновей — друг с другом или с сестрами, сестер между собой. Бывает и сожительство сводных брата и сестры, когда у них общая мать или отец.

Сексуальные отношения дяди с племянницей — достаточно частое явление. Бывает и сожительство племянника с тетей. Самый редкий вариант инцеста — мать ■ дочь.

Инцест может быть в самых различных формах. Например, половой акт может быть однократным. Это вызывает у обоих участников или у одного из них такое сильное чувство вины и страха, что больше никогда не повторяется, в их отношениях может произойти существенная перемена, и они стараются даже избегать друг друга.

В других случаях половая связь между кровными родственниками продолжается годами, и обе стороны заинтересованы в таких отношениях и не ищут других сексуальных партнеров.

В третьих вариантах более младший член семьи подвергается явному насилию.

Частота кровосмесительных контактов тоже может быть различной — от ежедневных половых актов до 1–2 случаев в год.

Типы совершаемых сексуальных актов тоже могут быть различны. Возможны элементы садизма ■ принуждения к сексуальным действиям.

Мне как психиатру трудно поверить, что длительное сожительство, а тем более насилие отца над дочерью или любого другого члена семьи над младшим и более слабым, может быть у душевноздоровых людей. В тех случаях, которые я наблюдала, были различные психические отклонения и заболевания.

Однако сексологи А.Бова и Е.Савина пишут, что большинство мужчин, вступающих в кровосмесительные отношения со своими дочерьми (иногда с несколькими в одно и то же время или по очереди, пока они подрастают), — обыкновенные застенчивые люди, привязанные к семьям. Причем различия среди отцов гораздо более заметны, чем сходство. Они могут быть алкоголиками и трезвенниками, простыми рабочими и квалифицированными специа-

листами, высокообразованными или не окончившими даже школы. Одни являются социопатами, которым вовсе нет никакого дела до других, а вторые — явные психопаты.

На детей, которых принуждают к кровосмесительным отношениям, это производит неизгладимое впечатление. Даже став взрослыми, обзаведясь собственной семьей, никогда в течение своей жизни они этого не забудут и не простят отцу или другому близкому человеку, что он воспользовался их неопытностью, доверчивостью и любовью, чтобы надругаться на ребенком. Даже если отец или иной родственник не принуждает силой, а уговаривает их, забыть это невозможно.

Из истории известен наиболее яркий случай инцеста — взаимоотношения в семье Борджиа. Кардинал Родриго Борджиа, ставший папой Александром VI, и его сын, Цезарь Борджиа, находились в кровосмесительных отношениях с Лукрецией Борджиа. Одному она доводилась дочерью, другому — сестрой.

Вольтер имел любовную связь со своей племянницей Мари-Луиз.

Знаменитую американскую писательницу Вирджинию Вулф с раннего детства, с 6-летнего возраста, растлевали и совратили ее родные братья, Джеральд и Джордж. Вначале Джеральд, которому было 20 лет, ошупывал руками все ее тело, включая интимные части, затем Джордж стал юношей и часто приходил к ней в спальню по ночам. Вирджиния переносила это, боясь позвать кого-либо, до 22-летнего возраста. Возможно, именно из-за этого она была фригидной, избегала интимных отношений с мужчинами и стала лесбиянкой.

Во время пребывания в психиатрической лечебнице Фридрих Ницше написал книгу «Моя сестра и я», где рассказал о любовной связи со своей сестрой Элизабет. Он написал, что все началось, когда она забралась к нему в постель, после смерти их младшего брата. У нее была привычка играть с его половым членом. Он навсегда запомнил ее «чудесные пальцы», с которыми у него ассоциировалось представление о чувственном удовольствии. Их любовные игры продолжались несколько лет. Когда его умирающая тетя Розали позвала его к себе, она сказала, что знает все об их отношениях с сестрой.

Зоофилия (содомия)

Содомия (название происходит от древнего библейского города Содома у устья реки Иордан, жители которого погрязли в распутстве; другие названия — зоофилия, скотоложство, зооэрастия) — половое влечение к животным.

Зоофилия может быть временным явлением, поэтому считается псевдоперверзией. При возможности удовлетворения полового влечения нормальным путем сексуальный контакт с животными прекращается.

Не имея возможности дотянуться языком до собственных эрогенных зон, некоторые одинокие женщины (а иногда и семейные) используют для этой цели животных. Женщины приучают котенка, щенка, взрослую кошку или собаку лизать клитор и малые губы с целью достижения оргазма. Известны случаи лизания половых органов женщины обезьянками, телятами и даже коровой.

Иногда для совершения полового акта животных специально дрессируют. В последнее время среди материально обеспеченных одиноких женщин стало популярным заводить специально выдрессированных крупных кобелей. В этих случаях зоофилия сводится к орально-генитальным контактам.

Клинический пример

Виолетта Т., 45 лет, замужем, детей нет, образование среднее, метрдотель в ресторане.

Родилась в семье служащих, наследственность психическими заболеваниями не отягощена. Росла и развивалась нормально, от сверстников не отставала. Закончила школу и техникум.

Менструации с 13 лет, умеренно болезненные, но нерегулярные, по несколько месяцев бывала аменорея. С 12-летнего возраста занималась мастурбацией. Страдает первичным бесплодием. Неоднократно лечилась гормонами, но безуспешно.

Половая жизнь с 17 лет, с одним из сокурсников, когда еще училась в техникуме. Дефлорация была умеренно болезненной. В дальнейшем возникало много случайных связей, появлялись и постоянные любовники, трижды была замужем, но оргазма при половом сношении никогда не испытывала.

Оргазм был только при мастурбации. В этом отношении она считает себя «изобретательной»: использовала разные способы, включая стимуляцию рукой, струей душа, сочетание с введением в прямую кишку или влагалище разных предметов. Пользуется вибратором и разными приспособлениями для самостимуляции, постоянно покупает новинки в магазинах «Интим».

В настоящее время замужем за иностранцем, которому 67 лет, муж страдает половым бессилием, но жену очень любит. Вместе они живут мало, так как муж постоянно в разъездах по своим делам, а она в Москве. Работает метрдотелем в престижном ресторане. Свою работу очень любит.

По характеру независимая, самоуверенная, ни с кем не желает считаться, эгоистичная, не скрывает, что всю жизнь «любила только себя». Любит быть в центре внимания, всегда ярко и экстравагантно одета, и всего у нее чересчур — слишком много косметики, слишком крепкие духи, слишком много украшений, не по возрасту короткие юбки и декольтированные «топики».

Внешне некрасивая, даже уродливая (в детстве ее дразнили «крокодилом») — очень большой рот, крупные «лошадиные» зубы, большой нос, но в ней есть некоторый шарм и экстравагантность в одежде, в манере поведения, очень хорошая фигура, стройные ноги и прекрасная осанка (в детстве и в подростковые годы занималась балетом), поэтому всегда привлекала к себе внимание и поклонников у нее было много. Очень любила выйти в ресторанный зал в своем «рабочем» ярко-малиновом костюме с глубоким декольте и мини-юбкой, на 16-сантиметровых каблуках и походкой балерины с видом хозяйки пройти по залу, а все посетители оборачивались ей вслед.

В сексуальных контактах с мужчинами полностью разочаровалась, и последние годы у нее нет любовников, хотя ей постоянно оказывают знаки внимания многие мужчины.

В последние 5 лет приучила собаку ротвейлера, которую называла своей «дочкой», лизать половые органы. Собака — сладкоежка, и вначале хозяйка мазала свои половые органы сладким сиропом или вареньем, потом собака приучилась и без сладкого. Испытывала гораздо более сильный оргазм, чем при мастурбации.

Однажды, когда у собаки были щенки и она не стала вылизывать свою хозяйку, она наказала ее плеткой. В следующий раз собака зарычала на нее и оскалилась. На некоторое время оставила ее в покое, а когда раздала щенков, решила, что собака уже успокоилась, и вновь попыталась заставить ее себя вылизывать, показав ей плетку. Собака искусала ее, укусы в области

бедер, рук, лица, очень глубокие. Госпитализирована ■ травматологическое отделение городской больницы, но по ночам кричала, в ужасе вскакивала, так как ей снились страшные сны, что собака вновь на нее напала, и в связи со страхами и депрессией сама попросила о переводе в психиатрическую больницу.

Для зоофилических утех одиноких состоятельных дам существуют даже специальные питомники, где инструкторы-собаководы обучают собак орально-генитальным или иным контактам, а наставницами ■ партнершами собак являются бывшие проститутки, «вышедшие ■ тираж».

Глава 63

СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ У ЖЕНЩИН

Сексуальные девиации представляют собой непатологические отклонения от общепринятых норм полового поведения. Чаще всего они преходящи, возникают в период гиперсексуальности, например в подростковом возрасте, а затем проходят.

Но в некоторых случаях сексуальные девиации могут закрепляться и становятся дурной привычкой. Они могут сочетаться с нормальным половым функционированием или проявляться в период вынужденного воздержания от нормальной половой жизни, и тогда говорят о ложной перверзии.

У женщин бывают следующие сексуальные отклонения: промискуитет (беспорядочные половые связи), групповой секс, гиперсексуальность.

Гиперсексуальность и нимфомания

Гиперсексуальность — повышенное сексуальное влечение с потребностью совершать многократные половые сношения в течение суток.

Гиперсексуальность у мужчин называют сатириазисом (по имени мифического похотливого существа Сатира), у женщин — нимфоманией. Клинический пример нимфомании описан в главе о супружеских изменах.

Предполагается, что причиной гиперсексуальности может быть поражение определенных областей головного мозга (гипоталамической области).

Определение нормальной степени выраженности сексуального влечения всегда условно. Оно зависит от разных факторов, и в частности от норм и традиций, принятых в обществе. Отклонения от этой условной нормы в ту или иную сторону расцениваются как повышенное или пониженное сексуальное влечение.

К.Имелинский считает, что отклонение можно рассматривать как патологическое, если его оценка будет происходить с учетом всего комплекса личностных свойств и социальной роли человека.

Поэтому люди, ведущие интенсивную сексуальную жизнь и наряду с этим проявляющие высокую профессиональную, общественную, творческую или иную активность, не могут рассматриваться как имеющие патологически усиленное половое влечение, поскольку значительная интенсивность сексуального влечения является отражением высокого уровня жизненной энергии человека.

Об усилении сексуального влечения говорят в тех случаях, когда эротика не позволяет человеку уделять внимание другим сторонам жизни, что делает его малоценным, несмотря на разнообразную и интенсивную сексуальную жизнь.

По мнению К.Имелинского, о невротическом варианте говорят в тех случаях, когда сексуальная активность является единственной формой обогащения личности человека, несмотря на то что он мог бы многого добиться и в других сферах жизни.

А если сексуальная активность является единственной формой обогащения

и существования личности человека, поскольку он не способен добиться чего-либо в других сферах жизни, то это предполагает личностную основу. То есть это следствие нарушений развития личности, выражением которых является социальная недостаточность в виде обеднения личности в целом.

Усиление сексуального влечения проявляется в необходимости чрезвычайно часто проявлять сексуальную активность и разнообразить ее, или в чрезвычайно высокой потенции, или же сочетанием того и другого.

В основе невротического варианта, наряду с усиленным сексуальным влечением, может быть чувство собственной неполноценности, неуверенности в собственных сексуальных возможностях. Из-за этого человек как бы постоянно проверяет свои сексуальные способности.

Такие мужчины и женщины стремятся постоянно подтверждать свою сексуальную состоятельность. Предполагается, что именно такой мотив лежал в основе поведения знаменитого Дон-Жуана, которому нужно было постоянно самоутверждаться, и он достигал этого, вступая в многочисленные сексуальные связи, чтобы проверить свои сексуальные возможности и убедиться, что они не изменились. Аналогичный мотив лежит и в поведении многих мужчин, которые меняют любовниц как перчатки.

Повышенное сексуальное влечение может проявляться и в патологической мастурбации, например при длительном вынужденном половом воздержании.

При нимфомании обычных половых сношений с одним и тем же сексуальным партнером или даже несколькими партнерами бывает недостаточно для полного сексуального удовлетворения, поэтому сексуальная девиация может сопровождаться перверзными (извращенными) формами полового поведения.

При чрезмерной интенсивности сексуального влечения может наблюдаться патологическая, многократная в течение дня, мастурбация. Влечение находит свое выражение и в сексуальных оргиях (групповой секс), когда страдающая интенсивным половым влечением женщина имеет многократные сексуальные контакты с несколькими сексуальными партнерами.

А.Эллис и Е.Сагарин характеризуют нимфоманию как стремление к постоянным сексуальным контактам из-за некоторых психических нарушений, что приводит к неконтролируемому поведению и половым сношениям с любым человеком независимо от его возраста, внешности и даже пола. Это называется абсолютным промискуитетом.

Они выделяют четыре варианта нимфомании.

1. Нимфомания, обусловленная навязчивыми идеями, возникающими на фоне органического поражения мозга.
2. Нимфомания в рамках гипоманиакального состояния.
3. Нимфомания на фоне чрезвычайно сильного врожденного полового влечения.

4. Нимфомания мнимая. При этом имеются в виду женщины, которые в силу разных причин психологического характера вынуждены поддерживать промискуитетные сексуальные контакты со многими сексуальными партнерами.

Некоторые сексопатологи считают, что женщины, страдающие нимфоманией, не испытывают оргазма, что потребность в многочисленных сексуальных контактах вызвана высоким уровнем сексуального возбуждения.

Поскольку сексуальные возможности у разных людей индивидуальны, о гиперсексуальности сексопатологи говорят лишь в тех случаях, когда сам человек жалуется на изнуряющую его и порой тягостную повышенную сексуальную возбудимость, которую он не в состоянии регулировать или преодолеть.

Клинический пример

Нина Н., 47 лет, работает официанткой, замужем, имеет двух взрослых детей.

Родилась в семье служащих, образование среднее. В детстве росла и развивалась без особенностей, от сверстников в развитии не отставала.

По характеру веселая, общительная, жизнерадостная, любит повеселиться в компании. Выпивает, но ■ меру.

Менструации с 12 лет, регулярные, умеренно болезненные. В детстве и подростковом возрасте мастурбацией не занималась.

Половая жизнь с 18 лет, с человеком, за которого впоследствии вышла замуж. Муж старше ее на 12 лет. Дефлорацию перенесла спокойно, но больше ■ первый день половой близости не было. Имела 5 беременностей, из них 2 родов, 3 аборта. Впоследствии, чтобы избежать беременности, принимала гормональные контрацептивные средства в течение 10 лет. Страдает гинекологическими заболеваниями — хронический бартолитит, хронический эндометрит, хронический кольпит.

В первые годы половой жизни с мужем оргазма не испытывала. Половой акт обычно происходил в традиционной позе, с минимальной стимуляцией со стороны мужа.

После первых родов стала испытывать с мужем оргазм при куннилингусе — в роддоме другие роженицы ей много рассказали о сексуальной жизни, о чем она раньше не имела представления, и, вернувшись из роддома, рассказала об этом мужу. Он ее очень любил и не возражал.

Как только она окрепла после родов, их сексуальная жизнь возобновилась, ■ после первого куннилингуса испытала сильный оргазм. В первое время половые сношения были ежедневными, иногда по два раза, если у мужа наступала эрекция. Затем стали реже.

Частота половых сношений зависела от мужа. Сама бы она не возражала, если бы они происходили чаще, но у мужа была вегетативно-сосудистая дистония гипертонического типа с юношеских лет, он часто страдал головными болями, головокружением, плохо себя чувствовал, и в дни его болезни половой близости не было. В остальные дни половые сношения были регулярными.

Когда Нине было 35 лет, а мужу 47, у мужа было динамическое нарушение мозгового кровообращения, ■ с тех пор их половая жизнь прекратилась.

■ первое время Нина этим очень тяготилась, думала, как ей жить дальше, так как секс занимал в ее жизни очень важное место. Подумывала даже о разводе, но росли дети, а с мужем отношения в целом были хорошими, хотя ей много приходилось ухаживать за ним во время болезни и он большую часть времени не работал. Но к мужу она была очень привязана, он всегда хорошо к ней относился, поэтому решила, что не имеет права оставить его больным и беспомощным после стольких лет семейной жизни, ■ тем более лишить детей отца.

Стала искать любовников и постоянно их находила. Но оргазм испытывала с ними только при куннилингусе, а если они отказывались, то таких любовников сама бросала. Познакомившись с новым любовником, ■ первое время при близости ничего не говорила им о своей неудовлетворенности, но и не разыгрывала, что испытывает оргазм.

Постоянно экспериментировала и с позами, и с сексуальной стимуляцией эрогенных зон, надеясь, что сможет испытывать оргазм без куннилингуса, но не получалось. После этого говорила очередному любовнику, какой бы стимуляции ей хотелось. Многие не возражали, а если отказывались,

то без всяких сожалений с ними расставалась, хотя они искали с ней встреч.

Не скрывала, что ищет во встречах с любовником только сексуального удовлетворения. Хотя бывало, что ей предлагали выйти замуж, но она не хотела оставлять мужа. Некоторые связи были длительными, некоторые кратковременными. Если при первой близости у любовника обнаруживалась слабая потенция, если он жаловался, что сегодня слишком много выпил, устал или болел, поэтому у него нет эрекции, безжалостно заявляла, что одного больного мужчины ей в жизни вполне достаточно и больше она «возиться с мужиками» не собирается.

Однажды очередной любовник при встрече сказал, что заразился от нее гонореей. До этого отношения у них были хорошими, но тут они крупно поссорились, он ее оскорблял, так как был страшно напуган и озабочен, не заразил ли он свою жену. Она обратилась к венерологу и лечилась.

После этого решила быть более осмотрительной в выборе партнеров. Некоторое время у нее не было любовника, и она занималась мастурбацией, но это не приносило желаемого удовлетворения. Потом стала встречаться с бывшим любовником, которого когда-то сама бросила. Но без куннилингу-са, от которого он категорически отказывался, оргазм у нее не наступал, поэтому после полового акта шла в ванную и занималась мастурбацией.

Из-за перенесенной гонореи у нее развился бартолинит, и после полового сношения бартолиниевые железы набухали, возникали отек и болезненность, в результате чего половые сношения были невозможны. При обострении бартолинита ей приходилось долго лечиться и ее сексуальная жизнь прекращалась.

С 43-летнего возраста у Нины начался климакс. Периодически возникали «приливы», чувство внезапного жара или нехватки воздуха, менструации начали путаться, и затем прекратились. Но сексуальное влечение во время климакса стало еще сильнее.

Она уже была не так молода и привлекательна, как прежде, и любовников находить ей стало труднее. Рассказывает, что, когда видела среди посетителей ресторана, где она работала официанткой, «свой идеал» — высоких стройных брюнетов, которые ей всегда нравились, «сердце останавливалось и ноги слабели». Даже если он был с женщиной, постоянно крутилась вокруг такого мужчины, бросая на него выразительные взгляды.

Но чаще всего на нее мужчины не обращали внимания — хотя она и старалась следить за собой, но за последние годы сильно располнела, лицо стало одутловатым, под глазами постоянно были мешки и тени. Нина стала обильно пользоваться косметикой, но деформированный овал лица и мешки под глазами косметика не скрывала, и она выглядела вульгарной стареющей женщиной. Другие ее подруги постоянно высмеивали ее, называя «вечно сексуально озабоченной», и советовали остепениться, так как она уже бабушка (у нее двое внуков).

Постоянного любовника у нее уже не было. Несколько раз звонила своим прежним поклонникам, но после первой же встречи они ее избегали, а один из них, когда она просила о повторной встрече, грубо ответил, что недавно женился и его жена вдвое моложе, чем она сама, и никакого влечения к пожилой женщине он не испытывает.

Если у нее не было любовника, шла в какое-нибудь кафе или ресторан и из тех, кто подсаживался к ней за столик, выбирала себе спутника, с которым отправлялась куда-нибудь на ночь. Но на ярко накрашенную 47-летнюю полную женщину молодые привлекательные мужчины, которые ей самой нравились, не обращали внимания, и порой уходила из ресторана с

первым встречным. Потом сама себя презирала и мучилась, что «вывалялась ■ помойке».

К тому же никакого сексуального удовлетворения от таких «любовников на одну ночь» не получала, они были пьяны, секс был самым примитивным, или же ее спутник засыпал еще до начала полового сношения, и она среди ночи уходила.

Со временем ее стала очень тяготить собственная гиперсексуальность. Муж о многом знал, вначале он мирился ■ существующим положением вещей, делая вид, что ничего не замечает, но затем, когда она приходила домой глубокой ночью, стал ей выговаривать.

Даже дочь не раз вела с ней суровые разговоры, требовала, чтобы она прекратила «шляться» по ночам, а то скоро «отца сведет в могилу своим поведением». ■ конце концов дочь перестала с ней разговаривать, не подпускала к своим детям, брезгливо говоря, что дети могут «подцепить от бабушки какую-нибудь заразу».

Она не спорила, чувствуя свою вину перед всеми, сама очень переживала эти ссоры и то, что после них состояние мужа ухудшается, и на некоторое время отказывалась от свиданий с любовниками.

Но по ночам не могла заснуть, вспоминала, и все тело «сладко ныло». Мастурбировала, иногда по нескольку раз за ночь.

При очередном обследовании у гинеколога, когда у нее взяли мазки, выяснилось, что она вновь заразилась гонореей и трихомонозом. Снова лечилась. От врача-венеролога услышала, что сейчас распространенность сифилиса такая же, как и гонореи, случаев заболевания сифилисом очень много, и испугалась, что если так будет продолжаться, то она тоже может заразиться. Кроме того, ее случайные сексуальные связи не только не давали ей удовлетворения, но после полового сношения чаще всего возникало обострение бартолинита.

В связи с этим обратилась к психиатру за лечением, чтобы преодолеть ее сексуальное влечение, которое ей уже самой в тягость, не доставляет никакого удовольствия, а лишь причиняет неприятности.

Повышение сексуального влечения может быть временным явлением, например при истерии, гиперстенической форме неврастении.

Повышенное сексуальное влечение может быть симптомом психического расстройства и наблюдается при некоторых психических заболеваниях, например при шизофрении, маниакальной фазе циркулярного психоза, органических заболеваниях головного мозга, а также при слабоумии в позднем возрасте. Оно наблюдается при некоторых гормональных нарушениях, а также употреблении наркотических средств.

Групповой секс

Групповой секс — половое сношение с участием трех и более активных сексуальных партнеров. Может сочетаться с нормальными сексуальными контактами с одним постоянным партнером и происходить эпизодически с целью разнообразия половой жизни или подстегивания своей сексуальности. В таких случаях рассматривается как девиация.

Но если получение сексуального удовлетворения нормальным способом становится невозможным и групповому сексу отдается явное предпочтение перед сексом с одним сексуальным партнером, то он считается ложной перверзией.

Певица Мадонна, когда еще не была столь знаменитой, вместе с подру-

гой-лесбиянкой выезжала на машине в латиноамериканские кварталы, выискивая на улицах высоких, хорошо сложенных латиноамериканцев, к которым Мадонна всегда питала слабость. Подруги заманивали мужчин в машину, а потом занимались групповым сексом, или Мадонна была с новым любовником, а в промежутках — со своей подругой. ■ каждый вечер они находили нового красавчика любовника, и эта «охота» им не приедалась. Позже, когда Мадонна уже была знаменитой и ее начали узнавать, она уже стала более осторожной и осмотрительной.

Чаще всего групповой секс сочетается с другими сексуальными отклонениями и извращениями.

Клинический пример

Алла Н., 25 лет, замужем, детей нет, образование высшее, по профессии архитектор.

Наследственность психическими заболеваниями не отягощена. Родилась в интеллигентной семье, старшей из двух детей. Раннее развитие своевременное.

По характеру мягкая, подчиняемая, спокойная, уравновешенная. Всегда старалась всем уступать, и родителям, и подругам, и мужу. Не любила конфликтов, если бывали размолвки, всегда очень переживала и первой шла на примирение.

Менструации с 13 лет, регулярные, безболезненные. ■ детстве и подростковом возрасте мастурбацией не занималась. Половая жизнь с 20 лет, со своим сокурсником, который стал ее мужем.

В сексуальном плане муж очень активен, старается менять технику половых сношений, и ей всегда с ним хорошо. Оргазм испытывает практически каждый раз. Только в тех случаях, если она выпивает спиртного, даже немного, оргазм у нее очень долго не наступает, несмотря на стимуляцию мужа. Поэтому спиртного старается избегать. Муж периодически выпивает, но не алкоголик.

После окончания института работала архитектором, а муж хорошо рисовал, поэтому вначале он совмещал работу архитектора с живописью, а потом работу бросил и стал художником. Детей нет, так как муж считал, что им еще рано иметь детей, а она привыкла его всегда слушаться. Мужа очень любит до сих пор.

Как-то муж прочел в газете объявление одной супружеской пары, приглашающей другие пары, ■ сразу загорелся этой идеей. В тот же день он позвонил и договорился о встрече. Алла была против, но муж раскричался, обозвал ее «ханжой» и «консерваторшей», сказал, что ■ в студенческие годы он играл в «бутылку» и «ромашку» (варианты группового секса) и ему очень нравилось, что у него сразу несколько партнеров за вечер, а если она откажется, то он пойдет один ■ пусть она пеняет на себя. И ей пришлось согласиться.

Супружеская пара, которая их пригласила, была гораздо старше их, им было за сорок. Они рассказали, что многие годы практиковали групповой секс с различными супружескими парами, раньше их находили сами, а когда нравы стали более либеральными, давали объявление в газеты или сами откликались на другие объявления. У них было много разочарований, поэтому они очень избирательно стали относиться к подбору новых партнеров. Предпочитали молодых.

В этой паре Алле нравилась женщина, спокойная, интеллигентная, но совершенно не нравился ее муж — немолодой, лысоватый, с намечающим-

ся брюшком, который ■ процессе разговора ей постоянно подмигивал с особым значением, облизывал губы и, с ее слов, «выглядел, как кот, почувший сметану».

Но оба ее будущих партнера в сексуальном отношении ее совершенно не волновали. Оглядываясь по сторонам, она не могла поверить, что все это действительно с нею происходит, что это не страшный сон и что через некоторое время ей придется перед этими людьми раздеться, а она, кроме мужа, не знала ни одного мужчины. Ей было страшно и противно, и больше всего на свете она мечтала навсегда покинуть эту квартиру ■ забыть об этом случае.

Ей казалось, что ее новые знакомые такие старые, примерно вдвое старше ее, и им давно пора воспитывать внуков, а не искать молодых партнеров. А они говорят только о сексе и рассказывают подробности своей практики группового секса, для которого у них есть специальная комната, и они установили большую ванну, где можно поместиться вчетвером.

Никакого удовлетворения она не получила. Несмотря на разнообразную стимуляцию, Алла чувствовала себя скованной, зажатой, постоянно следила, что в это время делает муж, и, когда видела его сексуальный контакт с женщиной из пригласившей их пары, у нее «останавливалось сердце».

Ее новый партнер вызывал у нее брезгливость и почти физическое отвращение. Поначалу она всячески противилась всем его ласкам, но он был настойчив, а муж взглянул на нее «грозным взглядом», и она подчинилась. Он пытался и сопел, грубо мямл ее грудь, весь вспотел, волосы, прежде тщательно прикрывавшие лысину, растрепались и упали на лицо, руки были влажными и потными. Алле хотелось закричать или ударить его, так он ей был противен.

Женщина предпочитала лесбийские сексуальные отношения и предложила в следующий раз поменяться — женщины будут вдвоем, а мужчины могут быть тоже вдвоем, если хотят, или могут потом ■ ним присоединиться, а после они вчетвером примут ванну.

Но Алла категорически отказалась, заявила мужу, что уходит домой, а он как хочет. Впервые ■ жизни она проявила твердость, муж удивился, но согласился.

Обсуждая дома свое «приключение», как его называл муж Аллы, он сказал, что тоже «не ■ восторге от этих пенсионеров», ■ следующий раз он выберет молодую пару их возраста, к тому же женщина оказалась лесбиянкой, а они его никогда не интересовали.

Алла долго отговаривала его, говорила, что им хорошо и вдвоем, зачем искать приключений, после которых остается неприятный осадок, ведь этого события потом ни забыть, ни вычеркнуть из жизни невозможно и еще неизвестно, кем окажутся их следующие партнеры. Но муж сказал, что пока «не наиграется в эту игру», пока ему самому не надоест, он «будет в нее играть».

Алла долго отказывалась от всех его предложений, из-за этого они постоянно ссорились, хотя она раньше никогда мужу ■е перечила и только в этом вопросе была твердой.

Они перестали жить половой жизнью, не разговаривали неделями, но спустя полгода, когда муж заявил, что если она и дальше будет отказываться, то он уже договорился с ее лучшей подругой, с которой и отправится на следующий «сеанс». И она, скрепя сердце, согласилась.

Все последующие «сеансы» со многими парами, иногда несколькими парами сразу, ничего, кроме чувства, что ее использовали или даже изнасиловали, у нее не оставляли.

Но мужу было
тельные женщины
Алла плакала, ей
отношения у них
Она пошла на
твы, решив забере
ся. Но, узнав о е
что пеленки и б
еще молод и хоч
Но тем не ме
сохранить береме
ний токсикоз, по
суальной жизни
Муж стал част
дома и плакала.
подруги, с котор
что уходит от Ал
Алла выпила г
галась и вызвала
цы ее отпустили

В настоящее
«Супружеские па
тем парам, котор
тельно быть осм
могут крыться за

Кроме того, т
впоследствии от
к игре и достичь
временно никог
потом разбиваетс
век. Некоторых
от собственных с

Так что этот
многих пар, кот
дать за половым
тягостно, и впо
партнером жен
не всегда в поль
Далеко не ка
испытывать мук
нем муж или ж
ров.

Хотя чаще в
мужчины, котор
они потом больш
чин есть некото
возможности суще

И не исклю
сексуального па
своей сексуальн
для сексуально
Кроме того,
23—560

Но мужу было все нипочем. Если ему попадались молодые привлекательные женщины, он подробно обсуждал с женой все их достоинства, а Алла плакала, ей казалось, что она теряет мужа, так как обычные половые сношения у них происходили все реже и реже.

Она пошла на хитрость, перестала принимать гормональные контрацептивы, решив забеременеть, надеясь, что с рождением ребенка муж изменится. Но, узнав о ее беременности, муж устроил страшный скандал, заявив, что пеленки и бессонные ночи из-за плачущего ребенка ему не нужны, он еще молод и хочет жить свое удовольствие.

Но тем не менее и в этом вопросе Алла проявила твердость и решила сохранить беременность. Она очень тяжело ее переносила, у нее был ранний токсикоз, постоянно тошнило и рвало, даже ночью, и ни о какой сексуальной жизни и речи быть не могло.

Муж стал часто пропадать по вечерам, приходил поздно, а она сидела дома и плакала. Однажды муж явился домой в сопровождении той самой подружки, с которой он грозился пойти, если Алла не согласится, и заявил, что уходит от Аллы к этой женщине. И сразу ушел.

Алла выпила горсть таблеток из домашней аптечки, но потом сама испугалась и вызвала «скорую помощь». После промывания желудка из больницы ее отпустили и посоветовали обратиться к психиатру.

В настоящее время в газетах нередко приходится видеть объявления: «Супружеские пары, желающие разнообразить свои отношения...» Но даже тем парам, которые готовы рискнуть и попробовать групповой секс, желательно быть осмотрительными, поскольку неизвестно, какие неожиданности могут крыться за подобными объявлениями.

Кроме того, те люди, которые практиковали когда-либо групповой секс, а впоследствии отказались от него, говорят, что относились к нему скорее как к игре и достичь сексуального удовлетворения всем участникам группы одновременно никогда не удастся; если это большая группа, то она чаще всего потом разбивается на пары или на более мелкие группы не более трех человек. Некоторых одновременная стимуляция нескольких партнеров отвлекает от собственных ощущений.

Так что этот вопрос каждая семейная пара решает индивидуально. А для многих пар, которые вначале с энтузиазмом отнеслись к этой идее, наблюдать за половым сношением своего мужа или жены с другим партнером было тягостно, и впоследствии они начинали упрекать друг друга, что с новым партнером жена или муж ведет себя более активно, начинали сравнивать, и не всегда в пользу постоянного партнера.

Далеко не каждый человек способен равнодушно к этому относиться и не испытывать мук ревности. У некоторых возникают опасения, что со временем муж или жена может отдать предпочтение кому-либо из новых партнеров.

Хотя чаще всего инициативу по участию в групповом сексе проявляют мужчины, которые ищут «остроты ощущений» и разнообразия, но именно они потом больше всего и мучаются от ревности, так как в душе многих мужчин есть некоторые сомнения насчет своих сексуальных способностей и возможности существования более сильных в плане потенции мужчин.

И не исключена возможность того, что жена предпочтет мужу нового сексуального партнера, особенно если в браке она была не удовлетворена своей сексуальной жизнью и обратилась к групповому сексу как к средству для сексуального удовлетворения.

Кроме того, интимная жизнь людей — такая тонкая, хрупкая и личная

проблема, что большинство людей не относятся к ней как к «голому сексу», даже если его техника очень высока. А особенно женщины, которым, помимо «техники», нужны ласковые слова, знаки внимания, комплименты и душевная теплота.

Поэтому трижды подумайте перед тем, как позвонить по такому объявлению, если вы раньше никогда не пробовали. Есть и другие возможности разнообразить свою сексуальную жизнь, которые не причинят вам и вашему партнеру (партнерше) никакой психической травмы.

Беспорядочные половые связи (промискуитет)

Беспорядочные половые связи с непрерывной сменой половых партнеров называются промискуитетом.

Сексуальные контакты со случайными партнерами (или партнершами) в подростковом и даже детском возрасте могут быть результатом неправильного полового воспитания и отсутствия нравственно-этической позиции, когда родители не объясняют ребенку основ взаимоотношений между представителями мужского и женского пола, в неблагополучных семьях, где отец или оба родителя алкоголики или если кто-то из родителей ведет безнравственный образ жизни и половой акт пьяных родителей со случайными партнерами происходит на глазах у детей.

Психическая и эмоциональная незрелость, свойственная этому возрасту, не дает возможности для длительной привязанности к одному партнеру.

Недостаточное половое развитие не позволяет подросткам различать хороших и плохих сексуальных партнеров, а тем более если партнерами являются такие же незрелые сверстники (или сверстницы).

Первоначально девочка может потерять невинность из любопытства, стремления казаться взрослой или современной, из страха отказать партнеру в близости, а иногда и в результате изнасилования, когда ее заставляют выпить спиртного, а затем по очереди насиловать все члены компании. Испытывая страх и стыд, девочка скрывает это от взрослых. Или же из-за своей психической незрелости она не вполне осознает последствия случившегося, а потом «идет по рукам», и ею может воспользоваться каждый желающий.

Беспорядочная половая жизнь может быть в асоциальной подростковой группе с разнополым составом, где ребята проводят все свободное время в пьянках, картежных играх, сексуальных оргиях и совершают мелкие правонарушения.

Девочки, члены такой группы чаще всего имеют выраженные психические отклонения и психические заболевания, происходят из неблагополучных семей. Они выпивают вместе с мальчиками и сожительствуют со всеми членами группы.

Или такие девочки внешне очень непривлекательны, не пользуются вниманием сверстников, а многочисленные сексуальные контакты в пределах своей группы служат для них своеобразной компенсацией отсутствия внимания и ухаживаний мальчиков.

Их может привлечь в группу лидер с криминальным прошлым, обычно более старшего возраста, чем остальные члены группы. Вначале он использует девочку для удовлетворения собственных сексуальных потребностей, а затем «отдает» ее подросткам, а сам «вербует» другую.

Впоследствии многие такие девочки становятся малолетними проститутками по собственной инициативе или попадают в зависимость от сутенеров.

Некоторые мужчины из опасений возможной импотенции, особенно если у них есть сексуальные проблемы, стремятся компенсировать это, пускаясь в

бесконечные любовные
рые нетребовательны
Они хвалятся им оче

демонстрируя им оче
полового гиганта»,
среднего.

Непрерывная сме
шениями (до десяти
из-за сильного секс
опьянении.

Промискуитет сво
сий. В некоторых с
свойственно людям
привлечь к себе вним
вают, но и наоборот
похождения, что да
прессе из-за много
их любовников (лю
скандальную.

Некоторые киноа
нитых любовников,
кратковременных, т
«секс-символа» или

Их собственные
повышенного сексу
у мужчин) до весьма

В последнем случ
с популярным челон
ный имидж темпера
сумели добиться бла

На самом деле у
численные связи слу

Демонстративная
людей гомосексуаль

свои истинные накл
у некоторых люд
способностью с пом

повышенные сексу
Клинический приме

А у некоторых л
сексуальных партне
высших эмоций и
стям.

Клинический пример
Ольга Н., 27 лет, р
рей.

По характеру во
лек, порхая по жиз
дактором.

Начало половой
да в Москву. Своего

бесконечные любовные авантюры, предпочитая молоденьких девушек, которые нетребовательны при половых сношениях.

Они хвастаются своими многочисленными «победами» перед приятелями, демонстрируя им очередную «пассию», ■ таким образом создают себе имидж «полового гиганта», хотя на самом деле их сексуальные возможности ниже среднего.

Непрерывная смена половых партнеров с многократными половыми сношениями (до десяти и более) наблюдается при наркомании в любом возрасте из-за сильного сексуального возбуждения, возникающего в наркотическом опьянении.

Промискуитет свойствен и отдельным представителям творческих профессий. В некоторых случаях он является демонстративным, нарочитым. Это свойственно людям с истеричными чертами характера, которые стремятся привлечь к себе внимание любым способом. Поэтому они не только не скрывают, но ■ наоборот, всячески афишируют свои многочисленные любовные похождения, что дает им возможность постоянно быть в центре внимания прессы из-за многочисленных скандалов, связанных с их именем и именами их любовников (любовниц), что повышает их популярность, хотя и весьма скандальную.

Некоторые киноактеры и киноактрисы «коллекционируют» только знаменитых любовников, и чем больше список любовных связей, даже весьма кратковременных, тем больше они приобретают репутацию «секс-бомбы», «секс-символа» или «героя-любовника».

Их собственные сексуальные аппетиты могут быть весьма различны — от повышенного сексуального влечения (нимфомания у женщин, сатириазис — у мужчин) до весьма умеренных.

В последнем случае для них гораздо более важен сам факт любовной связи с популярным человеком, что, по их мнению, создает им самим определенный имидж темпераментного любовника (или любовницы), поскольку они сумели добиться благосклонности знаменитого человека.

На самом деле у них может быть множество проблем с сексом, а многочисленные связи служат для того, чтобы скрыть их и самоутвердиться.

Демонстративная смена сексуальных партнеров может быть и у некоторых людей гомосексуальной ориентации для того, чтобы скрыть от окружающих свои истинные наклонности.

У некоторых людей промискуитет обусловлен гиперсексуальностью и неспособностью с помощью одного сексуального партнера удовлетворить свои повышенные сексуальные потребности, например у женщин-нимфоманок. Клинический пример описан в главе о супружеских изменах.

А у некоторых людей беспорядочные половые связи и постоянная смена сексуальных партнеров вызваны эмоциональным дефектом, неразвитостью высших эмоций ■ неспособностью к устойчивым, постоянным привязанностям.

Клинический пример

Ольга Н., 27 лет, родилась в интеллигентной семье, старшей из двух дочерей.

По характеру всегда была легкомысленной, беспечной, жила как мотылек, порхая по жизни. Закончила в Москве институт культуры, работала редактором.

Начало половой жизни с 17 лет, с тех пор как приехала из родного города в Москву. Своего первого партнера не помнит, как-то много выпила на

студенческой вечеринке и уснула. Проснувшись, обнаружила рядом с собой какого-то юношу ■ прогнала его. Жила ■ общежитии, нравы там были довольно свободные. Любовники менялись очень часто.

■ 20 лет вышла замуж за одного из них, москвича, но с мужем жизнь не сложилась, он был мелочным, жадным, ревнивым, а ее всегда привлекали шумные и веселые компании. Было 3 беременности, но детей иметь не хотела ■ делала аборты. Через два года от мужа ушла и жила то у одного любовника, то у другого.

Внешне всегда была очень привлекательной, с кукольным личиком, пухлыми губами и длинными волосами. В сексуальных связях была неразборчива, могла прийти на вечеринку с одним любовником, а с вечеринки уйти с другим. О ней все говорили, что она себя не ценит, как будто «себя на помойке нашла». Мужчины говорили о ней, что «ей стакан нальешь, ■ она твоя». В течение одной вечеринки могла иметь сексуальные контакты с несколькими мужчинами, уединяясь с ними то в ванной, то в туалете, то в другой комнате или даже на лестничной площадке. Пробовала и групповой секс. В сексуальном поведении была очень раскованна, и, несмотря на ее непостоянство, мужчины очень ценили ее как опытную в сексуальном отношении любовницу.

Но, с ее слов, сама она к сексу относилась «как к спорту». Оргазм испытывала редко, так как была нетребовательна, и если очередной любовник не проводил необходимой стимуляции, то и не настаивала.

Одна из жен ее многочисленных любовников из мести брызнула ей ■ лицо каким-то аэрозолем, жидкость попала в глаза, вызвала химические ожоги кожи лица, и по «Скорой помощи» была доставлена в НИИ им. Склифосовского, где я с ней и беседовала. Попросила о консультации сама в связи со злоупотреблением алкоголем.

Психически незрела, инфантильна, не способна ни к кому испытывать длительной привязанности. Морально-этическая позиция не сформирована. Понятие о стыде, чувстве благодарности отсутствует. Высшие эмоции абсолютно неразвиты. Считает любовь, романтические отношения «выдумками для девочек». Не испытывает сожалений или неловкости даже тогда, когда ложится в постель с мужем подруги, которая дала ей временное пристанище, говорит: «А что в этом такого?» Хотя сама к мужу подруги не испытывала никакого влечения — «Он хотел, а мне было все равно». Примерно так же относится и к другим своим сексуальным партнерам. Соглашается на близость с мужчиной и в трезвом состоянии, и ■ опьянении. Может согласиться и после первых минут знакомства. Не раз вступала в половое сношение в присутствии других людей, если это не смущало партнера. Сама неловкости при этом не испытывала. Рассказывает обо всем с циничными подробностями.

Реальных планов на будущее нет. Беспокоит только то, как отразятся ожоги на ее внешности. В отношении дальнейшей сексуальной жизни планов не строит, «как получится». Предполагает, что, если она перестанет выпивать, возможно, ее жизнь как-то упорядочится, а возможно, и нет. Сама никаких мер предпринимать не собирается.

Причиной беспорядочных сексуальных связей может быть и личная трагедия в жизни человека, например, когда ему изменяет партнерша (женщине — партнер), которую он очень любил, и он расценивает измену как предательство.

В таком случае с помощью частой смены сексуальных партнеров человек как бы старается досадить изменившему, продемонстрировать, что он и без

него живет прекрасно, а не рвет на себе волосы от горя, чтобы изменивший испытывал сожаление из-за разрыва или унижение, что ему быстро нашлась замена, и не одна.

Причиной постоянной смены партнеров после разочарования в личной жизни и разрыва с любимым человеком, что привело к психической травме, может быть ■ страх перед повторением этого.

Человек не хочет вновь испытать боль утраты, поэтому меняет любовниц (или любовников) как перчатки, боясь привязаться к кому-либо в результате длительных отношений ■ впоследствии испытать еще одно разочарование.

Сексуальных партнеров он расценивает как средство для наслаждения и безжалостно избавляется от них, как только чувствует, что может быть продолжение отношений. Разочарование ■ прошлом формирует у него (или у нее) убежденность, что все женщины (или мужчины) склонны к неверности, и чтобы не испытывать вновь чувства унижения, бросает своих партнеров первым.

Причиной частой смены партнеров может быть и постоянный поиск некоего «идеала», который ищущий ожидает найти в каждом новом партнере, а познакомившись поближе, убеждается, что он (или она) далек от искомого идеала, ■ вновь ищет совершенство. А поскольку совершенных людей, как известно, нет, то эти поиски могут продолжаться до бесконечности.

Частая смена сексуальных партнеров может быть связана и с комплексом вины. Например, если девушка или юноша в прошлом имели какие-либо сексуальные контакты (например, при изнасиловании), из-за которых они считают себя оскверненными и недостойными принадлежать хорошему человеку или вступить ■ брак, то они таким образом «наказывают» себя за свой «грех».

Такое может произойти и если девушка рано потеряла невинность ■ это противоречит ее воспитанию ■ собственным представлениям о нравственности.

У некоторых чересчур совестливых и мнительных юношей такой комплекс вины может сформироваться после секса с проституткой, или женщиной значительно старше себя, или в опьяненном состоянии.

Следствием комплекса вины может быть либо «монашеский аскетизм» с полным отказом от половой жизни, либо противоположное — беспорядочная сексуальная жизнь как наказание.

Последнее больше свойственно людям, склонным к мазохизму, поэтому ■ этом самонаказании, ощущении себя «порочными», «грязными развратниками», унижении они получают необходимое сексуальное удовлетворение.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Итак, уважаемые читательницы, вы узнали, какими должны быть нормальные сексуальные и психологические отношения между мужем и женой. Судя по письмам, которые я получаю, вас интересуют практически все аспекты взаимоотношений мужчины и женщины. Надеюсь, что советы, которые здесь даны, помогут вам, если у вас есть какие-либо проблемы.

Если у вас подрастает дочь, сохраните эту книгу. Она пригодится ей, когда она вступит в период половой зрелости и будет учиться строить свои взаимоотношения с юношами и мужчинами. Она пригодится ей и тогда, когда она решит выйти замуж.

Если ваша дочь еще несовершеннолетняя, вы можете почерпнуть немало полезных сведений по половому и психологическому воспитанию вашей дочери, предупреждению возможных сексуальных отклонений. Помните, что основы психосексуального развития закладываются уже в раннем детстве, и от вашего поведения зависит, как будет развиваться ваша дочь.

Желаю всем читательницам здоровья, счастья и успешного преодоления всех сексуальных и психологических проблем, возникающих в частной жизни женщины.

Адекватная эрекция
Близости или при
Адекватная стимуляция
потребностям парт
ритму и прочим па
Алибидемия — с
Аноргазмия — о
Анус — заднепр
Авэякуляторные
ляции и оргазма, к
Ареактивность
стимуляцию.
Аутоэротизм —
при таком сексуал
ции как единстве
вой жизни с партн
Бисексуальность
Вагина — влага
Вагинальный ор
лица половым чл
стимуляцией.
Вагинизм — су
препятствующее
Виргогамия —
время (месяцы, го
Влечение (или
сти.
Вуайеризм — с
ние к созерцанию
Вульва — нару
Гениталии — п
Геронтофилия
старческого возр
(примерно в возр
Гетеросексуал
тивоположного
мальный вариан
ными.
Гипермаскули
поведения — по
грубостью, стрем
ее интересами.
Гиперсексуаль

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Адекватная эрекция — напряжение полового члена ■ обстановке интимной близости или при воздействии сексуальных раздражителей.

Адекватная стимуляция — стимуляция эрогенной зоны, соответствующая потребностям партнера (партнерши) по способу раздражения, интенсивности, ритму и прочим параметрам.

Алибидемия — отсутствие полового влечения.

Аноргазмия — отсутствие оргазма при половой жизни.

Анус — заднепроходное отверстие.

Анэякуляторные расстройства — нарушения, связанные с отсутствием эякуляции ■ оргазма, несмотря на длительный половой акт.

Ареактивность (невозбудимость) — отсутствие реакции эрогенных зон на стимуляцию.

Аутоэротизм — направленность полового влечения на самого себя. Бывает при таком сексуальном извращении, как нарциссизм, а также при мастурбации как единственном способе полового удовлетворения с отказом от половой жизни с партнером.

Бисексуальность — половое влечение к лицам обоего пола.

Вагина — влагалище, внутренний половой орган женщины.

Вагинальный оргазм — оргазм, который достигается при стимуляции влагалища половым членом во время коитуса, фаллоимитатором или мануальной стимуляцией.

Вагинизм — судорожное сокращение мышц наружной трети влагалища, препятствующее введению полового члена.

Виргогамия — девственный брак. Брак, при котором супруги длительное время (месяцы, годы) не могут начать половую жизнь.

Влечение (или половое влечение, либидо) — стремление к интимной близости.

Вуайеризм — сексуальное извращение (влечение к подглядыванию). Влечение к созерцанию обнаженных половых органов или полового акта.

Вульва — наружные половые органы женщины.

Гениталии — половые органы.

Геронтофилия — сексуальное извращение. Сексуальное влечение к лицам старческого возраста или к партнерам значительно старше себя по возрасту (примерно ■ возрасте родителей геронтофила).

Гетеросексуальное влечение — сексуальное влечение к представителю противоположного пола — мужчины к женщине, женщины к мужчине. Нормальный вариант влечения. Разнополые пары называются гетеросексуальными.

Гипермаскулинное поведение — гиперролевое поведение, генитальный тип поведения — поведение мужчины с утрированными «мужскими» чертами — грубостью, стремлением к доминированию над женщиной и пренебрежением ее интересами.

Гиперсексуальность — значительно повышенное половое влечение.

Гомосексуализм — сексуальное извращение. Половое влечение к лицам своего пола.

Гомосексуальное влечение (или **инверсия влечения**) — влечение к представителю своего пола — мужчин к мужчинам, женщин — к женщинам. Вариант извращенного полового влечения.

Гонады — половые железы (у женщин — яичники, у мужчин — семенники).

Групповой секс — разновидность сексуальных девиаций. Половой акт с участием более двух партнеров.

Девиации (отклонения) — сексуальное поведение, не являющееся патологией, но отличающееся от общепринятых представлений о способах полового удовлетворения.

Диапазон приемлемости — границы, которые устанавливают для себя партнеры в отношении эротических ласк, сексуальной техники и форм полового удовлетворения. **Узкий диапазон приемлемости** — ограничение техники самыми примитивными способами, **широкий диапазон приемлемости** — использование всего арсенала эротических ласк, сексуальной техники и форм полового удовлетворения.

Зона S — эрогенная зона в области передней стенки наружной трети влагалища. У некоторых женщин является сильной эрогенной зоной. Оргазм достигается при ритмичном давлении на эту зону с прижиманием ее к внутренней поверхности лобковой кости. При обычном половом акте не раздражается. Требуется специальная поза полового акта.

Зоофилия (скотоложество) — сексуальное извращение. Половое влечение к животным.

Имиссия (синонимы — **интроитус, интроекция, интромиссия**) — введение полового члена с целью совершения полового акта.

Инволюционный период — период угасания половых функций, климакс.

Инцест — половые отношения с близкими родственниками (родителями ■ детьми, братьями и сестрами).

Инцестофилия — сексуальное извращение. Сексуальное влечение к кровным родственникам.

Клитор — самая чувствительная эрогенная зона женщины, находится в верхней части вульвы.

Клиторический оргазм — оргазм, который достигается при стимуляции клитора женщины рукой, пальцем, языком, губами. Такой вариант оргазма свойствен женщинам, у которых главной эрогенной зоной является область клитора. Таких женщин большинство.

Коитофобия — боязнь половых актов.

Коитус (синонимы — **конгрессус, копуляция, совокупление**) — половой акт.

Копулятивный (или совокупительный) цикл — весь процесс полового сближения, начиная от влечения и до рефрактерной паузы.

Куннилингус — оральные ласки (губами, языком) наружных половых органов, которые совершает партнер по отношению к партнерше для достижения женщиной наиболее сильного возбуждения или оргазма. Используется также при лесбийском сексуальном контакте, в этом случае куннилингус осуществляет лесбиянка (чаще всего активная или обе женщины по очереди или одновременно) по отношению к своей партнерше.

Либи́до — половое влечение.

Любрикация — образование смазки, увлажняющей половые органы женщины в состоянии полового возбуждения.

Мазохизм — сексуальное извращение. Сексуальное удовлетворение от причиняемой партнером физической боли или моральных унижений.

Мануальная стимуляция — стимуляция эрогенной зоны рукой или пальцем (например, полового члена мужчины, клитора или влагалища женщины).

Маскулинный тип поведения — поведение, свойственное мужчинам. Бывает у женщин с трансформацией полоролевого поведения. В этих случаях говорят о маскулинизации женщин.

Мастурбация (онанизм) — механическое раздражение половых органов с целью достижения оргазма. Считается суррогатной формой половой разрядки.

Нейрогуморальный — связанный с нервной и гормональной системами.

Некрофилия (некросаизм) — сексуальное извращение, неодолимое влечение к сексуальным действиям с трупами.

Нимфомания — патологическое усиление полового влечения у женщин.

Орально-генитальные контакты (ласки) — контакт рта (губ, языка) с половыми органами партнера. Вариант эротических ласк. Используются для достижения наиболее сильного возбуждения или с целью достижения оргазма.

Оргазм — высшее сладострастное половое ощущение, завершающееся чувством полового удовлетворения.

Оргастическая манжетка — мышцы передней трети влагалища и промежности, принимающие участие в половом акте. Перед оргазмом женщины они сокращаются.

Парапубертатный период — возраст до начала полового созревания.

Педофилия — сексуальное извращение. Сексуальное влечение к детям.

Пенис или фаллос — половой член мужчины.

Перверзии (синонимы — перверсии, парафилии) — сексуальные извращения. Нарушение направленности полового влечения или условий его реализации.

Петтинг — разновидность сексуальных девиаций. Вызывание оргазма взаимными ласками (например, трением половых органов через одежду или непосредственно) без полового акта.

Поллюции — семяизвержение, которое возникает у подростков и мужчин во время сна. Эротические сновидения с оргазмом бывают ■ у женщин при перерывах в половой жизни.

Половое возбуждение — общее состояние организма, при котором появляется готовность половых органов к коитусу.

Половой экссесс — повторные половые акты в течение суток.

Половое самосознание (аутоидентификация) — ощущение своей принадлежности к мужскому или женскому полу. В норме мужчины с первичными и вторичными мужскими половыми признаками ощущают себя мужчинами, женщины — женщинами. При транссексуализме половая аутоидентификация нарушается — мужчины, рожденные мужчинами, ощущают себя женщинами, женщины — мужчинами.

Полоролевое поведение — поведение, присущее мужскому или женскому полу.

Полоролевые игры — игры детей, в которых дети играют определенную роль в соответствии со своим полом. К ним относятся игры в «семью», в «мужа и жену», в «жениха и невесту». В них девочки обычно избирают женские роли, мальчики — мужские.

Потенция — половая способность.

Прелюдия (синонимы — увертюра, подготовительный период) — период пе-

ред половым актом, во время которого осуществляются эротические ласки для достижения партнерами наибольшего возбуждения.

Психосексуальное развитие — формирование сексуальности у человека, неразрывно связанное с его психической деятельностью.

Пубертатный возраст — период появления признаков половой зрелости.

Реактивность (возбудимость) эрогенных зон — реакция полового возбуждения при стимуляции этих зон. Например, у женщин может быть возбудимым (реактивным) влагалище ■ невозбудимым клитор, или наоборот. Могут быть возбудимыми несколько эрогенных зон или только одна.

Релизеры — внешние раздражители, которые усиливают сексуальное возбуждение (например, вид обнаженного женского тела или половых органов женщины является релизером для мужчины).

Ретардация (задержка) — запаздывание развития.

Репродуктивный возраст — детородный возраст.

Рефрактерная пауза — время после оргазма, когда утрачивается способность к сексуальному возбуждению.

Садизм — сексуальное извращение. Половое удовлетворение достигается жестоким обращением с сексуальным партнером.

Сатириазис — патологически повышенное половое влечение у мужчин.

Сексуальная гармония — половая жизнь, доставляющая удовлетворение обоим партнерам.

Сексуальная дисгармония (дисгамия) — половая жизнь, не доставляющая удовлетворения одному из партнеров или обоим. Чаще всего выражается ■ аноргазмией у женщин, что сказывается на половой жизни партнеров (отказ от близости, чувство недовольства после полового акта, не принесшего женщине удовлетворения, и прочее).

Сексуальная ориентация — направленность влечения на представителя противоположного или своего пола. Гетеросексуальная ориентация — направленность влечения на представителя противоположного пола, гомосексуальная — на представителя своего пола.

Сексуальный альтруизм — стремление доставить партнеру наивысшее наслаждение во время интимной близости.

Сексуальный эгоизм — пренебрежение интересами партнера, стремление достичь лишь собственной половой разрядки.

Смешанный (вагинально-клиторический или клиторо-вагинальный) оргазм — оргазм, который достигается одновременной стимуляцией двух эрогенных зон — клитора и влагалища во время полового акта или при использовании фаллоимитатора с одновременными ласками на клиторе женщины с помощью руки, языка, губ партнера или вибратора.

Спонтанная эрекция — самопроизвольная эрекция, которая возникает в ситуациях вне полового акта, вне эротизирующей обстановки, когда половое сближение исключено, часто не сопровождается половым возбуждением.

Стимуляция (раздражение) эрогенных зон — эротические ласки, которыми достигается наибольшее возбуждение.

Трансвестизм — сексуальное извращение. Стремление носить одежду противоположного пола и фигурировать в качестве лица противоположного пола.

Транссексуализм — сексуальное извращение. Ощущение своей принадлежности к противоположному полу и стремление изменить свой пол хирургическим, гормональным и юридическим путем.

Трансформация (изменение) полоролевого поведения — поведение, присущее противоположному полу.

Фаллоимитатор — искусственный половой член. Используется партнером для стимуляции влагалища в период подготовки женщины к половому акту для усиления ее возбуждения. Или используется самой женщиной для самовозбуждения.

Фелляция — оральные ласки полового члена мужчины (губами, языком), которые осуществляет партнерша или гомосексуальный партнер по отношению к другому партнеру для достижения сильного возбуждения или оргазма.

Фемининный тип поведения — поведение, свойственное женщинам. Бывает у мужчин с трансформацией полоролевого поведения. В этих случаях говорят о феминизации мужчины.

Фетишизм — сексуальное извращение. Возникновение полового возбуждения лишь при наличии фетиша (например, женского белья, предметов одежды, обуви и прочего).

Фетишистский трансвестизм (ложный трансвестизм) — сексуальное извращение. Половое удовлетворение достигается при надевании одежды лиц противоположного пола, с мастурбацией или без нее.

Фригидность (половая холодность) — отсутствие полового влечения у женщины. Обычно сопровождается отсутствием сексуального возбуждения и оргазма.

Фрикции (или фрикционные движения) — возвратно-поступательные движения полового члена во влагалище женщины во время полового акта.

Фроттеризм (фроттаж) — сексуальное извращение. Половое удовлетворение возникает при прижимании, трении мужчины о тело женщины через одежду в толпе, давке.

Фрустрация — тягостное состояние, вызванное чувством неудовлетворенности, когда половое возбуждение не завершилось оргазмом. Чаще всего бывает при сексуальной дисгармонии (дисгамии). В наибольшей степени фрустрация свойственна женщинам, так как они чаще остаются неудовлетворенными после полового акта, чем мужчины.

Эксгибиционизм — сексуальное извращение, которое выражается в стремлении к публичному обнажению своих половых органов перед женщиной с целью полового удовлетворения. Оргазм возникает или от самого обнажения полового члена и испуга женщины, или в результате мастурбации.

Экскрементофилия — сексуальное извращение. Половое возбуждение возникает при манипулировании с выделениями человеческого тела (кала, мочи, слюны, спермы). Половая разрядка достигается уже при таких манипуляциях или в сочетании с мастурбацией.

Экстракоитальный — возникший вне полового акта.

Эрегированный (возбужденный) половой член — пенис мужчины в состоянии сильного напряжения (эрекции).

Эрекция — напряжение полового члена в возбужденном состоянии.

Эрекционный центр — участок спинного мозга в поясничном отделе, ответственный за эрекцию.

Эрогенная реактивность (возбудимость) — реакция эрогенных зон на стимуляцию.

Эрогенные зоны — самые чувствительные к ласкам участки тела, стимуляция которых дает наибольшее возбуждение и может привести к оргазму. У мужчин наиболее сильная эрогенная зона — головка полового члена, менее возбудимые эрогенные зоны — корень полового члена, мошонка, область ануса. Могут быть и экстрагенитальные (вне половых органов) эрогенные зоны — ухо, кожа спины или ягодиц, соски, внутренняя поверхность бедер,

пальцы ног, подмышечные впадины и другие. У женщин наиболее сильные эрогенные зоны — клитор (у большинства женщин), влагалище, шейка матки. Экстрагенитальные эрогенные зоны — соски ■ кожа груди, губы, внутренняя поверхность бедер, пальцы ног, спина, ягодицы, ухо, внутренняя поверхность колена и другие.

Эфебофилия — сексуальное извращение. Сексуальное влечение к подросткам. Бывает гетеросексуальным — влечение женщины к подросткам или мужчины к подросткам — или гомосексуальным — влечение мужчины к мальчикам или женщины к девочкам.

Эякуляция — семяизвержение у мужчины, обычно сопровождается оргазм.

Арнаудов
Бова А.,
Дону: Фени
Ботнева
Ботнева
половых рас
Буртянск
альных расст
Василев С
Васильчен
Васильчен
для врачей//
Васильчен
1978: Вып. 4
Васильчен
Руководство
на, 1983.
Васильчен
вочник/Под
Ганнушкин
М.: Север, 19
Гельман А
Гентер Г.
Голосовкер
Гудкович
Дворкин Э
хотерапии. Т
Еникеева
Еникеева
Еникеева
Еникеева
Еникеева
1997.
Еникеева
Еникеева
Донецк: Ста
Еникеева
Сталкер, 199
Загородный
на, 1975.
Залитис Я.
Здравомысл
сексопатологи

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Арnaudов М. Яворов — личность, творчество, судьба. София, 1961.
- Бова А., Савина Е. Словарь по сексологии и сексопатологии. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
- Ботнева И.Л. Половая холодность//БМЭ. 3-е изд.
- Ботнева И.Л., Архипова Т.Е. Комплексное лечение вагинизма//Лечение половых расстройств. Киев, 1982.
- Буртянский Д.Л., Кришталь В.В. Клиника, лечение и профилактика сексуальных расстройств у женщин: Метод. рекомендации. Харьков, 1977.
- Василев С. Психология любви/Пер. с болг. М.: Интерпринт, 1992.
- Васильченко Г.С. Сексопатология//БМЭ. 3-е изд. Т. 23.
- Васильченко Г.С., Ботнева И.Л. и др. Общая сексопатология: Руководство для врачей//Под ред. проф. Васильченко Г.С. М.: Медицина, 1977.
- Васильченко Г.С., Решетник Ю.А. Брачный клиринг//Вопр. кибернетики, 1978: Вып. 48.
- Васильченко Г.С., Маслов В.М., Ботнева И.Л. и др. Частная сексопатология: Руководство для врачей: В 2 т./Под ред. проф. Г.С.Васильченко. М.: Медицина, 1983.
- Васильченко Г.С., Маслов В.М., Ботнева И.Л. и др. Сексопатология: Справочник/Под ред. проф. Г.С.Васильченко. М.: Медицина, 1990.
- Ганнушкин П.Б. Клиника психопатии, их статика, динамика, систематика. М.: Север, 1933.
- Гельман А. Половая жизнь современной молодежи. М., 1928.
- Гентер Г.Г. Гинекология. Л., 1966.
- Голосовкер С.Я. К вопросу о половом быте. Казань, 1925.
- Гудкович Л.Н. Половое влечение//БМЭ. 3-е изд. Т. 20.
- Дворкин Э.М. Психотерапия сексуальных расстройств: Руководство по психотерапии. Ташкент: Медицина, 1979.
- Еникеева Д.Д. Сексуальная патология. М.: Бином, 1997.
- Еникеева Д.Д. Как помочь пьющему человеку. М.: Бином, 1997.
- Еникеева Д.Д. Секс: гармония и дисгармония. М.: Бином, 1997.
- Еникеева Д.Д. Плохой характер или невроз. М.: Бином, 1997.
- Еникеева Д.Д. Справочник по психиатрии для населения. Донецк: Сталкер, 1997.
- Еникеева Д.Д. Книга для пьющего человека. Донецк: Сталкер, 1997.
- Еникеева Д.Д. Как ■ почему пьют новые русские, бизнесмены и политики. Донецк: Сталкер, 1997.
- Еникеева Д.Д. Сексуальная жизнь в норме и патологии: В 2 т. Донецк: Сталкер, 1997.
- Загородный П.И. Физиология и патология половой функции. Л.: Медицина, 1975.
- Залитис Я. Эротизация брачной жизни и сексотерапия. Рига, 1992.
- Здравомыслов В.И., Анисимова З.Е., Либих С.С. Функциональная женская сексопатология. Алма-Ата, 1985.

Иванов Н.В. О лечении функциональных расстройств половой сферы мужчин и женщин. М., 1956.

Ильинский М. Софи Лорен. Как быть сексуальной. М.: АиФ, 1997.

Имелинский К. Сексология и сексопатология/Пер. с польск. под ред. проф. Г.С.Васильченко. М.: Медицина, 1986.

Исаев Д.Н., Каган В.Е. Половое воспитание и психогигиена пола у детей. Л.: Медицина, 1979.

Исаев Д.Н., Каган В.Е. Психогигиена пола у детей: Руководство для врачей. Л.: Медицина, 1986.

Каплан Г.И., Сэдок Б.Дж. Клиническая психиатрия: В 2 т./Пер. с англ. под ред. д.м.н. В.Б.Стрелец. М.: Медицина, 1994.

Киселев В.А., Зубарев Ю.Г. О фригидности женщин, больных неврозами//Вопросы сексопатологии. М., 1969.

Кинесса М. Брак под микроскопом//Пер. с польск. Кишинев, 1992.

Кон И.С. Введение в сексологию. М.: Медицина, 1988.

Левенфельд Л. Сексуальные проблемы. М., 1912.

Майзель Е.Н. Гигиена половой жизни женщины. М.: Медгиз, 1962.

Мани Ж. Компоненты эротизма у человека. М., 1961.

Маслов В.М. Лечебная тактика при задержках психосексуального развития//Лечение половых расстройств. Киев, 1982.

Мастерс У., Джонсон В., Колодны Р. Мастерс и Джонсон о любви и сексе/Пер. с англ. Спб., 1991.

Монтень М. Опыты. М.: Наука, 1984.

Нин А. Обнаженная маха. Казань, 1991.

Обуховский С. Психология влечений человека//Пер. с польск. под ред. проф. Б.М.Сегала. М.: Прогресс, 1972.

Осипов В.П. Курс общего учения о душевных болезнях. Раздел XXVI: Половое чувство и его развитие.

Перрюшо А. Поль Гоген. М., 1979.

Попов Е.А., Васильченко Г.С., Маслов В.М. Половые извращения//БМЭ. 3-е изд. Т. 20.

Посвянский П.Б. Введение в современное учение о сексуальных перверзиях//Проблемы современной сексопатологии. М. 1972.

Рожановская З.В. К вопросу о половом влечении у женщин//Вопросы психиатрии. Пермь, 1972.

Рожановская З.В. Профилактика сексуальных нарушений у женщин: Метод. указания. Харьков, 1977.

Ролледер Г. Половая жизнь человека. М., 1928.

Руководство по психотерапии/Под ред. проф. В.Е.Рожнова. М.: Медицина, 1974.

Свядош А.М. Неврозы и их лечение. М.: Медгиз, 1959.

Свядош А.М. К вопросу о физиологических механизмах мотивации (поведения)//Вопросы психиатрии, психотерапии, сексологии. Караганда, 1967.

Свядош А.М. К клинике и терапии женской аноргазмии//Вопросы сексопатологии. М.: Медицина, 1969.

Свядош А.М. Неврозы и их лечение. М.: Медицина, 1971.

Свядош А.М. К клинической систематизации аноргазмии у женщин//Вопросы психиатрии. Пермь, 1972.

Свядош А.М. Половая холодность//БСЭ. 3-е изд. Т. 21, 1975.

Свядош А.М. Женская сексопатология. М.: Медицина, 1988.

Смулевич А.Б. Половые извращения//Руководство по психиатрии: II 2 т. М.: Медицина, 1983.

Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности//Пер. с нем. Минск, 1990.

- Химко О. Близость ■ секс. М.: Афродита, 1997.
- Чжан Чжунлань. Дао любви. Рига, 1989.
- Уоллас И., Уоллас С., Велчински Д. Интимная жизнь знаменитых людей. М., 1995.
- Юнда И.Ф. Оргазм//БМЭ. 3-е изд. Т. 17.
- Якобзон Л.Я. Половая холодность женщины. Л., 1927.
- De Sade, D.A.F., Selected Works. New York, 1966. (Маркиз де Сад. Избранные работы. Нью-Йорк, 1966.)
- Kama-Sutra of Vatsayana. Calcutta, 1945. («Кама-Сутра» Ватсаяны. Калькутта, 1945.)
- Kinsey A., Pomeroy W.B., Martin K. Sexual behaviour in the human male. Philadelphia & London, 1948. (Кинси А., Поумрой У. В., Мартин К. Сексуальное поведение мужчины. Филадельфия; Лондон, 1948.)
- Kinsey A., Pomeroy W.B., Martin K., Gebhard P.H. Sexual behaviour in the human female. Philadelphia & London, 1953 (Кинси А., Поумрой У. В., Мартин К., Гебхард П.Х. Сексуальное поведение женщины. Филадельфия; Лондон, 1953.)
- Masters W.H., Jonson V.E. Human sexual response. Boston, 1966. (Мастерс У.Х., Джонсон В.Э. Сексуальные реакции человека. Бостон, 1966.)

ЗАО «Компания «АСТ-ПРЕСС»:

Россия, 107078, Москва, Рязанский пер., д. 3
(ст. м. «Комсомольская», «Красные ворота»)
Тел./факс 261-31-60, тел. 265-83-92, 265-86-30, 974-12-76
E-mail: astpress @ glasnet.ru

По вопросам покупки книг «АСТ-ПРЕСС» обращайтесь

в Москве: «КЛУБ 36'6» —
эксклюзивный
дистрибьютор «АСТ-ПРЕСС»
Склад:

Офис: Москва, Рязанский пер., д. 3
Тел./факс: (095) 261-24-90,
267-28-33, 742-92-70, 267-29-69
г. Балашиха, Звездный бульвар, д. 11
Тел.: (095) 523-92-63, 523-11-10
Москва, Рязанский пер., д. 3,
Тел.: (095) 265-86-56

**Магазин (розница
и мелкий опт):**

Переписка и книги — почтой: 107078, Москва, а/я 245, «КЛУБ 36'6»

в Санкт-Петербурге и Северо-Западном регионе:
«Невская книга»

Тел. (812) 567-47-55, 567-53-30

Серия «Популярная энциклопедия»

Диля Дэрдовна Еникеева

СЕКСУАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ЖЕНЩИНЫ

Научно-популярное издание

Дизайнер обложки **В. Пантелеев**

Ответственный редактор **Т. Носенко**

Технический редактор **Г. Васильева**

Корректоры **И. Дмитриева, Т. Калинина, Н. Пуцина**

Компьютерная верстка **Н. Козляевой**

ЛР № 064267 от 24.10.95.

Подписано в печать 24.12.97. Формат 70 × 100/16.

Печать высокая. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс. Печ. л. 45,0.

Тираж 25 000 экз. Заказ № 560. С-034.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор
продукции ОК-005-93, том 2 — 953 000.

«АСТ-ПРЕСС»

107078, Москва, а/я 5.

Отпечатано с готового оригинала-макета в ГМП «Первая Образцовая типография»
Государственного комитета Российской Федерации по печати
113054, Москва, Валовая, 28.

2-76

тось

р., д. 3

7-29-69

р., д. 11

-11-10

ТУБ 36'6»

53-30

5,0.

р

и типография»
сти



Еникеева Диля Дэровна,
кандидат медицинских наук,
врач-психиатр
с двадцатипятилетним стажем.
С 1976 по 1989 год работала
во Втором Московском
медицинском институте.
С 1989 года — психиатр
в медицинском центре.
Автор более двух десятков
книг по проблемам
психиатрии.



ISBN 5-7805-0238-2



9 785780 502388 >

ПОПУЛЯРНАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

АСТ ПРЕСС

Д. Еникеева

СЕКСУАЛЬНАЯ

ЖИЗНЬ

ЖИЗНЬ

АСТ ПРЕСС